

テーマ「自分流！食事のとり方考えませんか？」



《今回のポイント》

- (1) 自分の身体について知ろう
- (2) バランス良く食べることは

ご自身の身体について深く知っていただくために保健師から次の事について話をしました。



◇ 自分の身体について知ろう



メタボリックシンドロームって？

内臓の周りに脂肪がたまる肥満状態に加え、高血圧・高血糖・脂質異常などの生活習慣病を併せ持った状態をいいます。
診断基準は、下の表のとおりです。

メタボリックシンドロームの診断基準

①内臓脂肪の蓄積

〈腹囲〉

男性：85 cm以上
女性：90 cm以上

+

②その他の危険因子

- ・ **血圧** 収縮期血圧 130 mm Hg 以上
拡張期血圧 85 mm Hg 以上
のいずれか、または両方
- ・ **血糖** 空腹時血糖値 110 mg/dl 以上 または
HbA1c (NGSP 値) 6.0%以上
- ・ **脂質** 中性脂肪 150 mg/dl 以上 または
HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
のいずれか、または両方

①に該当

+

②その他の危険因子
が2つ以上場合



メタボリック
シンドローム
該当者

○メタボリックシンドローム状態を放置しておく

動脈硬化が進行し、心臓や脳の血管を詰まらせ、心臓病や脳卒中などの命に関わる病気になる可能性があります。

○メタボリックシンドロームの状態を予防するには

生活習慣病の多くは、自覚症状が無くすすむことが多いことから、メタボリックシンドロームのリスクを早期に発見するため、特定健診を受診しましょう。

メタボリックシンドロームの予防・改善のためには、『**適正体重の維持**』『**運動**』『**バランスのとれた食事の改善**』が必須となります。



自分の身体を知りましょう

添付してありますので、
ご自身の状況を確認して
みましょう

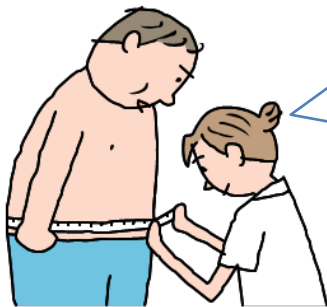
講義前、体脂肪測定をしました。

体脂肪測定結果と持参した検査結果を、【あなたの健康状態は？】に記入

あなたは、用紙の下の青・黄・赤のどこに当てはまるでしょうか？



○適正体重の維持・体重・腹囲を測定しBMI値を計算してみましょう。



正しい腹囲の測り方

- なるべく空腹時
- 両足を肩幅に開き、両腕を自然に垂らして立つ
- 軽く息を吐き出しリラックスした状態で、臍まわりを水平に測る。

※おなか周りの脂肪がたくさんあり、へそが下の方にある場合は、一番下の肋骨の端と腰骨の中間の高さを測定しましょう。

※ 熊谷保健センターの1階ロビーに、自動血圧計・体組成計が用意してあります。自由に測定できますので、健康管理にご活用ください。



運動について

○脂質が心配な場合・有酸素運動（ウォーキング・自転車こぎ等）

○内臓脂肪を減らしたい・有酸素運動、筋力アップ体操

○運動がなかなか始められない方・日常生活の中の活動量を増やしましょう
まずは、10分活動時間を増やしましょう！

- ※ ・自転車で買いものに行く
- ・てきぱき家事をする
- ・なるべく、階段を使う
- ・子供や孫と遊ぶ



○日常の生活で消費するエネルギー量の目安 30分

活 動 \ 体 重	50kg	60kg	70kg
歩行 (ほどほどの早さ 4.5~5.1km/時)	88 kcal	105 kcal	123 kcal
自転車 (16.1km/時未満、レジャー、通勤、娯楽)	100 kcal	120 kcal	140 kcal
掃除機をかける (ほどほどの労力)	83 kcal	99 kcal	116 kcal
窓掃除	80 kcal	96 kcal	112 kcal
洗濯 (洗濯物を干す・たたむ、衣類の手洗い、楽な労力)	50 kcal	60 kcal	70 kcal
食料品の買いもの (立位、歩行を伴う)	58 kcal	69 kcal	81 kcal

※消費エネルギーの計算は、(独)国立健康・栄養研究所「改訂版 身体活動のメッツ表」を参考に算出してあります。
 ※同じ活動をして、運動強度により消費するエネルギー量は変わります。



保健センター主催の教室に参加してみませんか？
 事業の活用例を掲載しました。
 参考にしてくださいネ

◇ バランスの良い食事がやはり必要です



毎日食事は、生きていくために、体を維持し続けるのにエネルギーや栄養素を補給するため、必要不可欠です。



適正体重は、体重測定で知ることが出来ます。

飲食からの摂取エネルギーと活動などの消費エネルギーの関係は、体重を量ることで判断できます。

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

この体重に近づく事が健康維持の第一歩となります。



1日3食、「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」をそろえる

1日の中で、朝食、昼食、夕食と3回の食事をだいたい同じ時間にとることで、体内リズムが整えられ、効率よく、消化吸収することにつながります。

主食



米・パン・麺類などの炭水化物を多く含む穀類と芋、テンピンなど体力維持するエネルギーを補給します。

主菜



肉・魚・卵。大豆製品など、たんぱく質を多く食材で体の新陳代謝を促し、体を作り維持します。

副菜



野菜・海藻・きのこ類など、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補給する食材で、体調を整えます。

**果物
乳製品**



旬の果物でビタミン、食物繊維をとり、乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズなど）から、たんぱく質・カルシウムなどをとります。1日200g位ずつを食事や間食の時に取り入れましょう。





1日3回の食事に「主食」「主菜」「副菜」をそろえ、「果物」「乳製品」をとることは、自分の体に必要な栄養素を過不足なくとる方法となります。



自分の生活に合わせた食事のとり方

仕事などで夕食が遅くなったりする場合は、午後に間食をとり、夕食は消化の良いものを取りましょう。



簡単に、中食やコンビニ食を選ぶ時には、単品だけにせず、品数多いものを選んだり、油使用の主食や主菜を組み合わせないように！
野菜、海藻、きのこなどの副菜を1品プラスすると良いですよ

