

職場でできる食生活改善



公益社団法人山形県栄養士会

健診結果を活かして食生活改善

- 健診は、異常の早期発見だけではなく、生活改善に活かしていくことが重要です。
- 毎日の食生活のチェックと改善を勧めていきましょう。
- メタボリックシンドロームについて、検査で異常があった方は、速やかに見直しと改善に努めていくよう、働きかけが重要です。

今、健康面で問題になっていることは・・・

★国（厚生労働省）の平成30年度事業の重要課題

- ・なかなか減らない**糖尿病有病率** : **重症化予防対策⇒各県・市町村課題**
- ・朝食欠食率が高い 20代～30代（特に単身男性）
- ・忍び寄る**慢性腎臓病（CKD）**、自覚症状なし？（尿たん白検査等）
- ・お酒を飲まないのに**脂肪肝、肝臓に異常？**
- ・塩分の摂取量がなかなか減らない実情（ラーメン県） **全国ワースト？**
- ・健康寿命延伸のキーワードは ？

食生活会改善・血圧管理（減塩）・アキレス腱の筋力・ストレス対策

メタボ・ロコモ・サルコペニア・フレイル 対策

- ・**若い女性のやせ（BMI18.5以下）・・・ダイエットの弊害**

血液検査から見えること：注目すべき数値

- **血糖値**： 空腹・随時 → 126 ▪ 200
- **HbA1c(%)** : 5.5 6.5 7.0
- **コレステロール値** : HDL ▪ LDL } **脂質異常症**
- **中性脂肪値** : 150
- **血圧** : 120/70 ▪ 130/80
- クレアチニン ▪ BUN ▪ **尿検査** ▪ eGFR **肝腎は**
- **AST ALT γ -GTP** **沈黙の臓器**
- **病気の早期発見**
- **BMI** : **体重Kg** \div **身長 m** \div **身長m** → **18.5** ~ **24.9** **が健康サイズ**
やせ 普通 肥満

メタボリックシンドロームを予防するには

☆自分の適性エネルギーを知ること

◆身長 _____ cm ⇒ _____ m ◆体重 _____ kg

◆BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

◆標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

[BMI]	18.5未満	やせ
	18.5～25未満	普通
	25以上	肥満

◆1日の適正エネルギー (kcal)

標準体重 (kg) × 標準体重1kgあたりの必要エネルギー

_____ kg × _____ = _____ kcal

※標準体重1kgあたりの必要エネルギー

- ・デスクワーク、家事労働 25～30kcal
- ・営業、製造業、立ち仕事 30～35kcal
- ・建設業、農業、身体活動の激しい人 35～40kcal

内臓脂肪の位置と脂肪が蓄積した様子



とり過ぎたエネルギーについては 内臓脂肪となって蓄積する。

内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満

	内臓脂肪型肥満	皮下脂肪型肥満
性別の傾向	男性に多く見られる	女性に多く見られる*
体型	<p>お腹がぼっこり出っ張ったりりんご型</p> <p>内臓脂肪</p>  <p>皮下脂肪</p>	<p>下半身に脂肪がついた洋ナシ型</p> <p>内臓脂肪</p>  <p>皮下脂肪</p>
横から見た様子		

体脂肪1kgのモデル



お腹についている脂肪です！

成人における血圧値の分類 (mmHg)

分類	診察室血圧		家庭内血圧	
	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)
正常血圧	<120 かつ <80		<115 かつ <75	
正常高値血圧	120~129 かつ/または <80		115~124 かつ/または <75	
高値血圧	130~139 かつ/または 80~89		125~134 かつ/または 75~84	
I度高血圧	140~159 かつ/または 90~99		135~144 かつ/または 85~89	
II度高血圧	160~179 かつ/または 100~109		145~159 かつ/または 90~99	
III度高血圧	≥180 かつ/または ≥110		≥160 かつ/または ≥100	
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140 かつ <90		≥135 かつ <85	

※赤字部分が一般的にいう高血圧 (日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より)

脂質異常症の診断基準

LDLコレステロール (LDL-C)	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120～139mg/dL	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール (HDL-C)	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド (TG)	150mg/dL以上	高トリグリセライド血症
Non-HDLコレステロール	170mg/dl以上	高non-HDLコレステロール血症
	150～169mg/dl	境界域高non-HDLコレステロール血症

出展：脂質異常症の診断|メディカルノート
<https://medicalnote.jp/contents/160304-007-NW>

あなたの食事で血糖値に影響しているのは何だと思いますか？



✓ つい食べ過ぎてしまう

食べ過ぎと運動不足は肥満につながりやすく、血糖値を上げる要因になります。



自分の適性エネルギー量を知っていますか？

$$\frac{\text{標準体重 (kg)}}{\text{BMI}} \times \text{身体活動量} = \text{適正エネルギー (kcal)}$$

↓
25~30~35

BMI 22

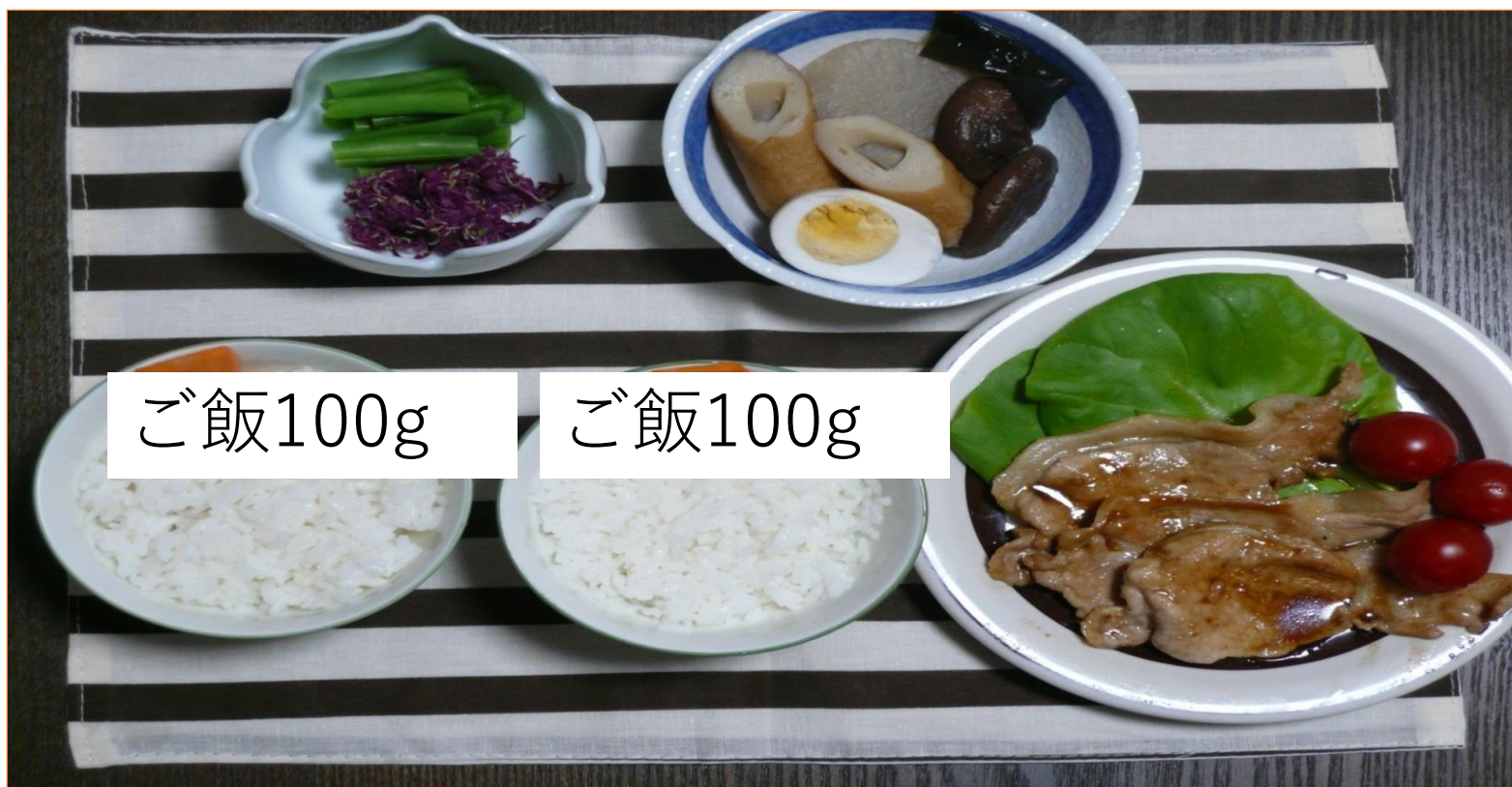
身長m × 身長m × 22

例： デスクワーク中心の男性身長170cmの場合

$$1.7 \times 1.7 \times 22 \div 64 \text{ kg} \quad \text{標準体重}$$

$$\text{1日のエネルギー摂取量は} \quad 64 \times 30 = 1,920 \text{ kcal}$$

1日1920kcal：1食640kcalの場合



★ご飯100gは、コンビニのおにぎり1個サイズ 100～110gです。

ワンポイント：1合の米は、炊き上がると330gのごはんが目安です。

毎食でとる主食の量を一定にするのが カギ！

いつものごはんの量と炭水化物量を確認しておきましょう

こども用茶碗
ごはん 80g



炭 30g

小さめ茶碗
ごはん 100g



炭 37g

小さめ茶碗
ごはん 120g



炭 45g

小さめ茶碗
ごはん 150g



炭 56g

大きめ茶碗
ごはん 180g



炭 67g

大きめ茶碗
ごはん 200g



炭 74g

コンビニおにぎり
ごはん 100g / 炭 37g



手作りおにぎり
ごはん 150g / 炭 56g



洋食皿ごはん
180g / 炭 67g



パックごはん
200g / 炭 74g



丼ごはん
250g / 炭 93g



カレー皿ごはん
250g / 炭 93g



「ひと口」ってどれくらい？



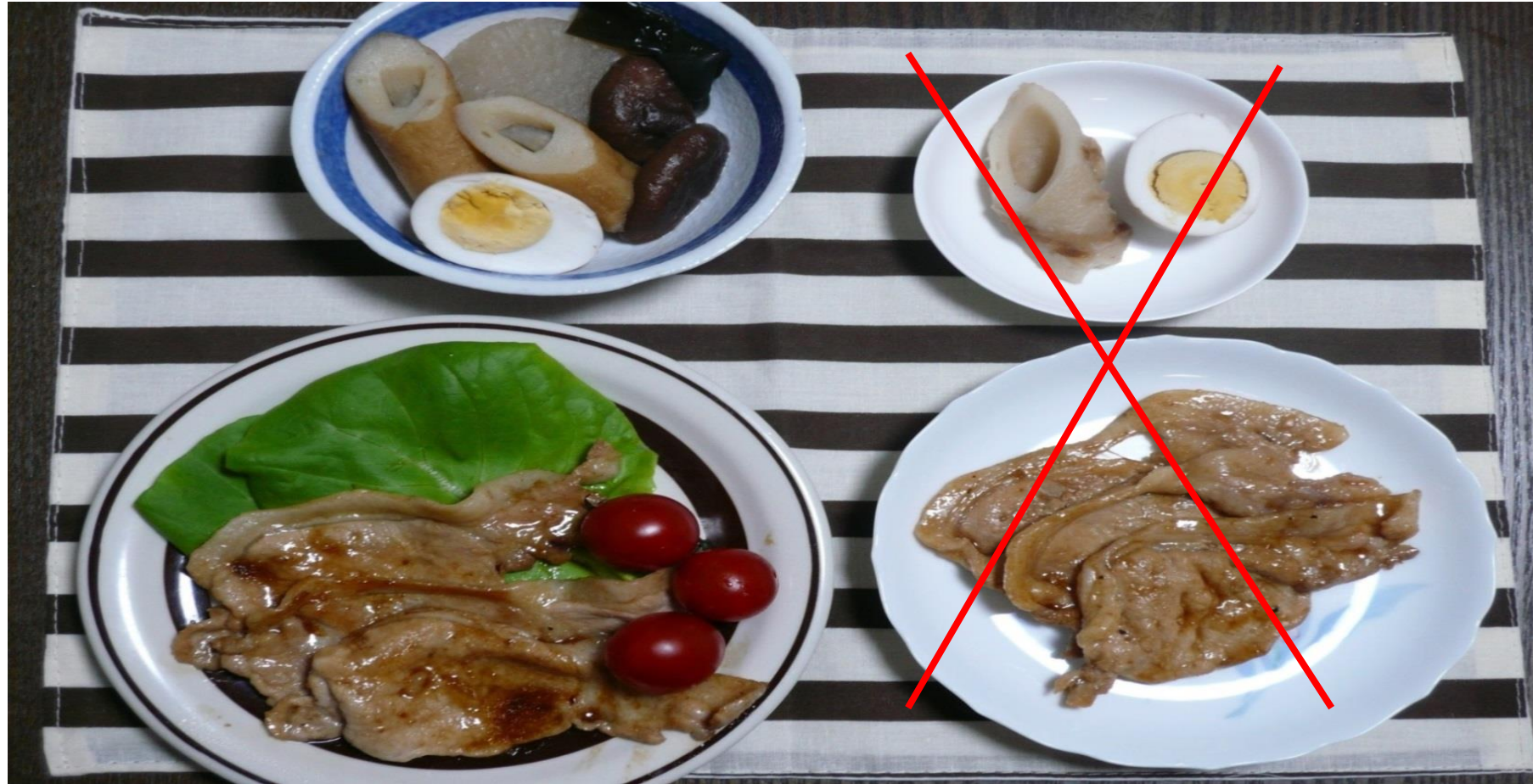
箸のひと口
ごはん 10g / 炭 4g



スプーンのひと口
ごはん 10g / 炭 4g

茶碗の大きさを工夫してみましよう。

たんぱく質の摂り方



とり過ぎると、中性脂肪やコレステロール値に影響します。



1日の食事の回数が 決まっていない

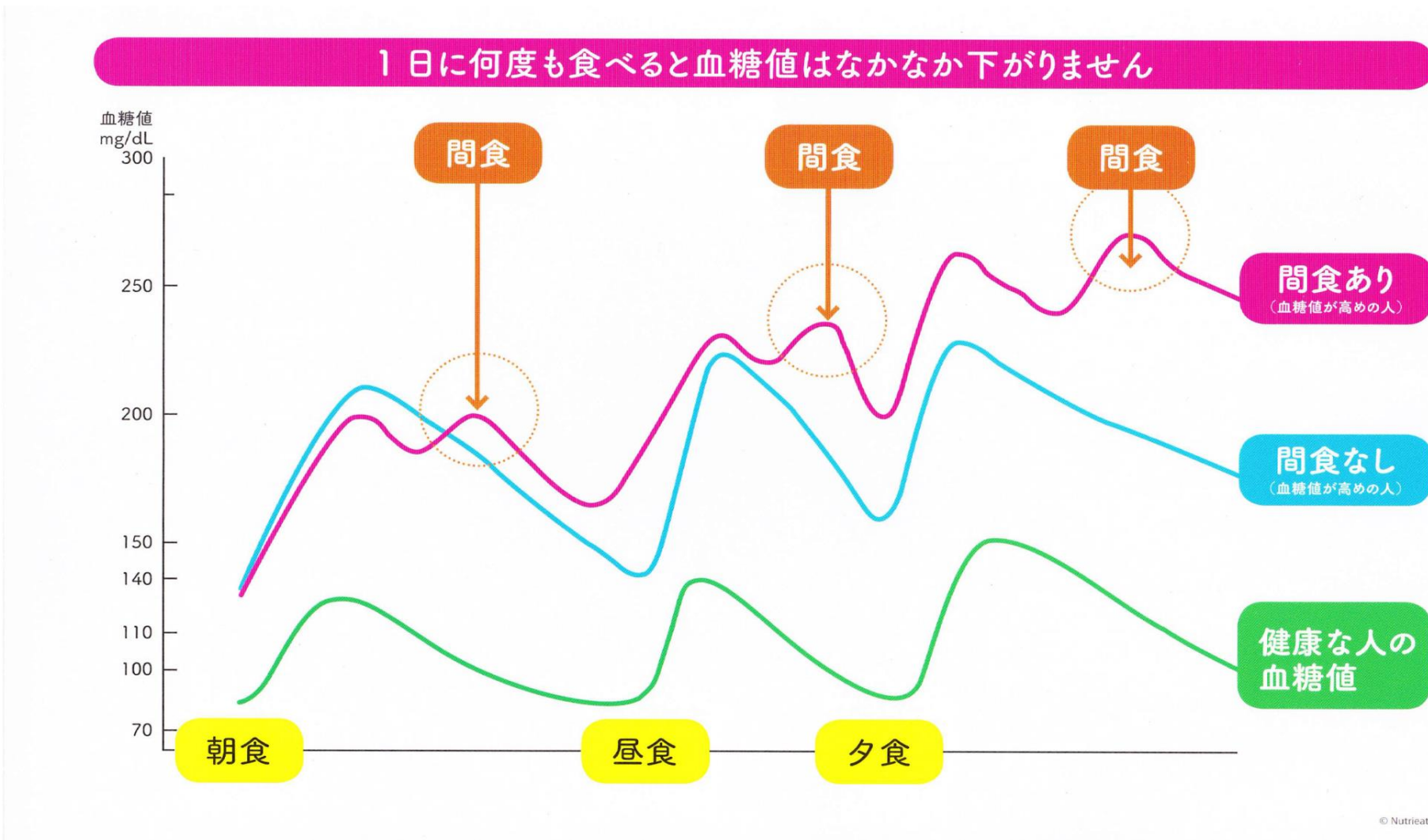
まとめ食いは血糖値の急激な
上昇に。食事量のバランスを
とって3食食べましょう。

**1日の摂取量を3回に分けて食べるのは、血
糖値を安定させるためです！**

朝食は大切な栄養源です。きちんと食べま
しょう。空腹時にまとめ食いは血糖コント
ロールの不安定につながります。



間食による血糖値の違い



100kcal



ところてん
2kcal



ゼリー
55g/40kcal



缶コーヒー
190g/65kcal



せんべい1枚
20g/75kcal



チョコレート
15g/85kcal



スポーツ飲料
500ml/95kcal

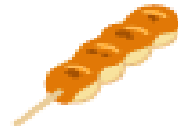
200kcal



アイスクリーム
70g/170kcal



練りようかん
50g/
150kcal



串団子1本
80g/160kcal



コーラ
350ml/
160kcal



ポテトチップス
30g/165kcal



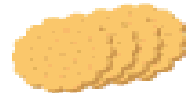
大福もち
100g/235kcal



プリン
70g/
190kcal



今川焼き
90g/
200kcal



ビスケット4枚
40g/210kcal



クリームパン
70g/215kcal

300kcal



チーズケーキ
100g/320kcal



ショートケーキ
100g/345kcal

400kcal



メロンパン
100g/435kcal

✓ 夜遅く食事をすることが多い

インスリンの分泌機能に負担
がかかります。できるだけ、
就寝2～3時間前には
食事をとりましょう。



夜遅い時間に食べると、夜中の消化吸収
でインスリン分泌に影響します。
寝る前に早めの食事で、すい臓に負担を
かけないことが大切です。

仕事の関係で、夜遅い食事をする場合には、脂肪の多い
ものを避けて、エネルギー量を控えめにしましょう。



✔ 重ね食いをする

ラーメン+チャーハンなど、
炭水化物の多い食事を続けて
食べるのは、血糖値上昇のもと。

主菜

主に魚、肉、卵、乳製品、
豆類など、タンパク質や
カルシウム

副菜

野菜を中心にビタミン、
ミネラル、食物繊維

主食

米・パン・めん類
などの穀類

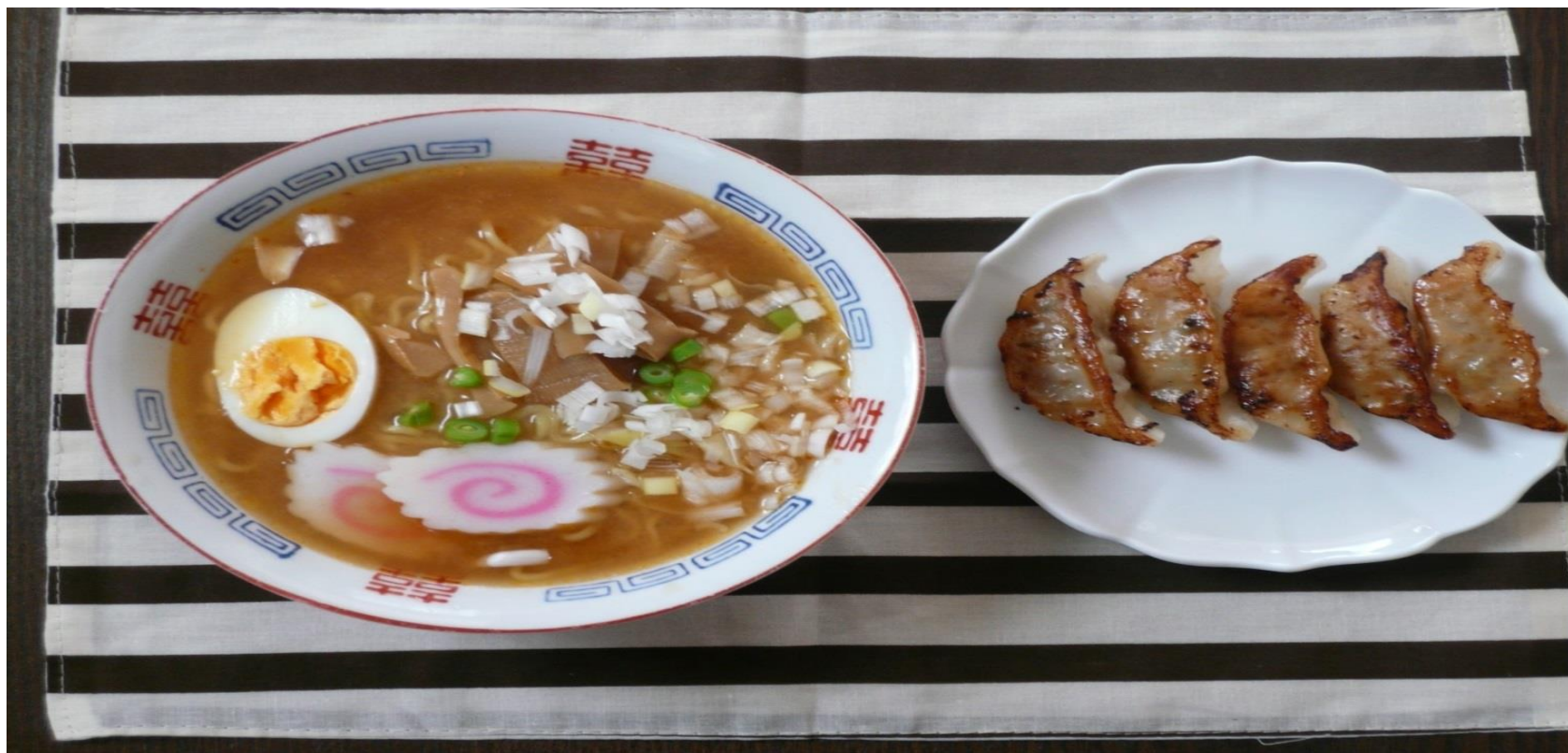
汁物

野菜や海藻をたくさん
使って第二の副菜的
役割に



外食をする時、あなたは？

食べては美味しいけれど・・・ エネルギーと炭水化物、塩分が多い選び方です。



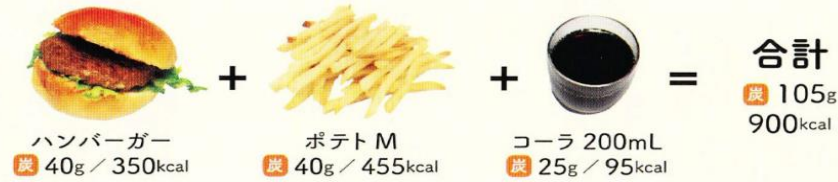
外食をする時、あなたは？

これは、1,000 kcalを超えます！



野菜たっぷりの、タンメン・味噌・五目等がおすすめです。

炭水化物の重ね食べをしていませんか？



セット&サイドメニューやトッピングにも注目！



☑ 毎日お酒を たくさん飲む

アルコールは、エネルギーが比較的高く、食欲を増進する働きもあるので注意。



毎日の楽しみ、ストレス解消にはアルコール！ という方
飲み過ぎにはご注意ください。

ストレス解消には、趣味や運動等がおすすめです。



アルコール飲料

- アルコール飲料は糖尿病の治療や合併症の予防上、悪影響があります。できるだけ禁酒にすることが望まれます。主治医に相談しましょう。



✓ 野菜が苦手、 ほとんど食べない

低エネルギーでビタミンや食物繊維が豊富な野菜は、糖尿病を予防するバランスの良い食事に欠かせません。

血糖値の上昇を緩やかにするには、食物繊維が大事な働きをします。1日350gの野菜を目安にしましょう。

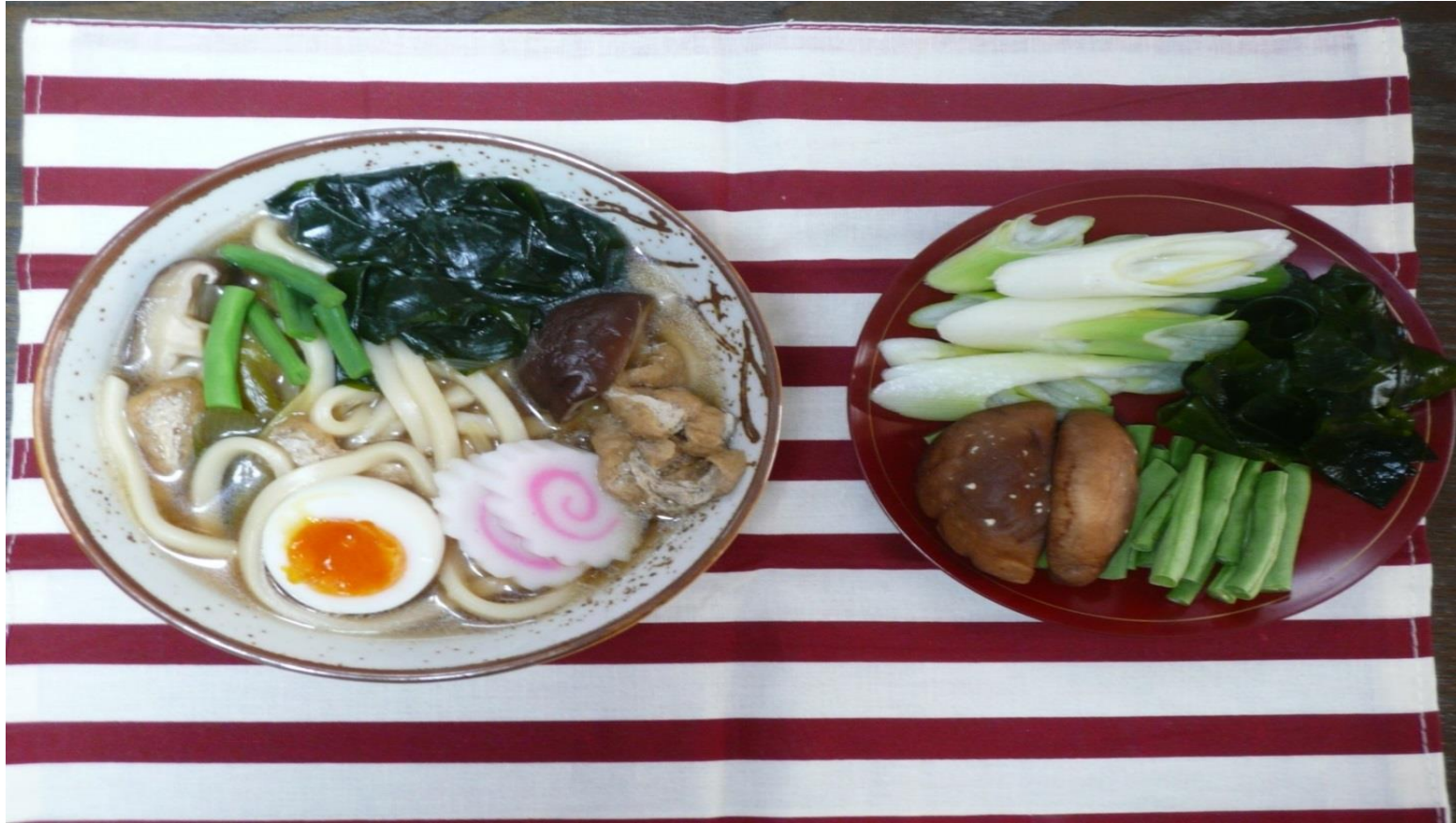


おすすめは、具たくさん汁 1日の1/3の野菜をとれます。

野菜たっぷりの豚汁なら、低エネルギーで、ビタミン・食物
繊維たっぷり

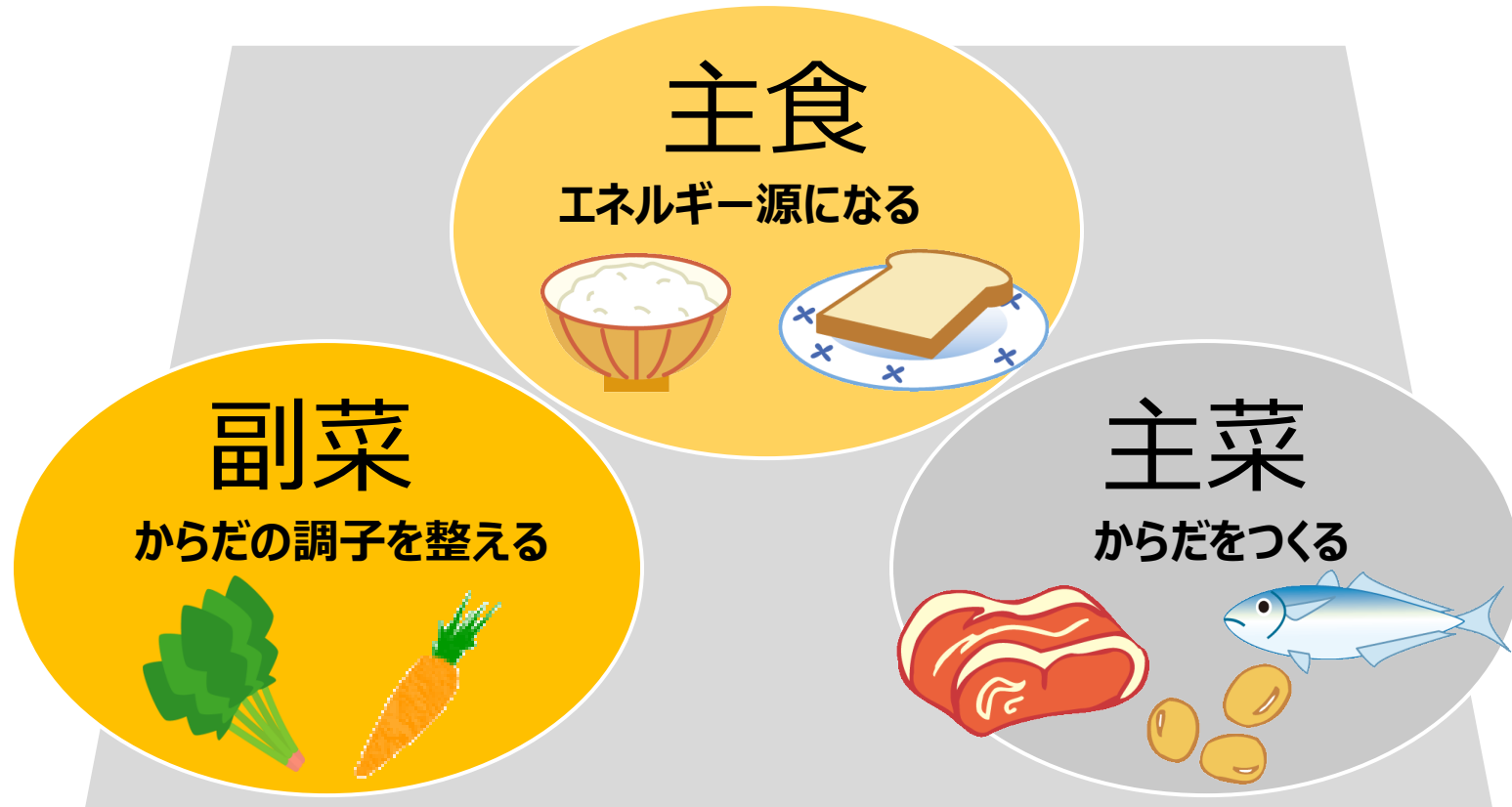


野菜たっぷりがおすすめ



具が多いと、主食のうどんの量も控えめにできます。

主食・副菜・主菜の 3つのお皿を毎食そろえる



エネルギーに気を配りながら
できるだけ多種類の食品を食べよう



生活習慣病の予防は毎日の食事から

**健康で生き生きと生活するために
基本は、食生活**

- 三食きちんと食べる習慣
- 毎食、主食・主菜・副菜を食べる習慣
- 食習慣を見直し、チェックを続ける習慣



★生活習慣病の予防は、毎日の食事から

ご清聴ありがとうございました



配布資料の説明

- ①健診結果を活かして改善！健康な食生活のヒント
- ②ちょちょいのちょいトレで無理なく筋活！

皆さんで、実践してみましよう。

月曜日：ふくらはぎのストレッチ 右足・左足 各30秒

肩まわし 各10回 前まわし・後ろまわしゆっくり

ランジ 右足・左足 4秒× 各2回

片足立ち（椅子につかまりながら） 右足・左足 各30秒