

働く人の健康支援事業

食事バランスガイド メタボ予防のための食生活講座

宮城県石巻保健所 成人・高齢班

メタボリックシンドロームとは？

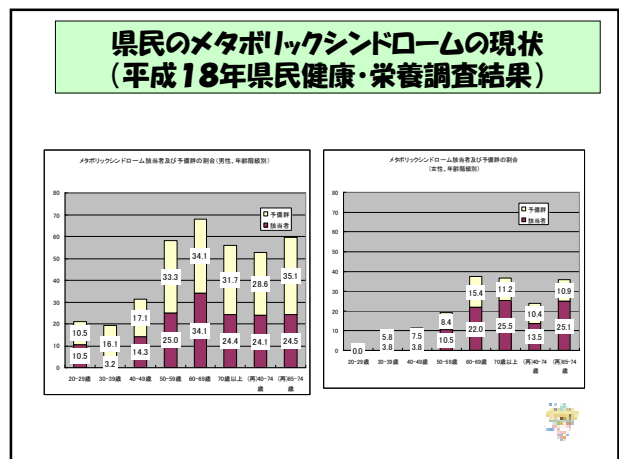
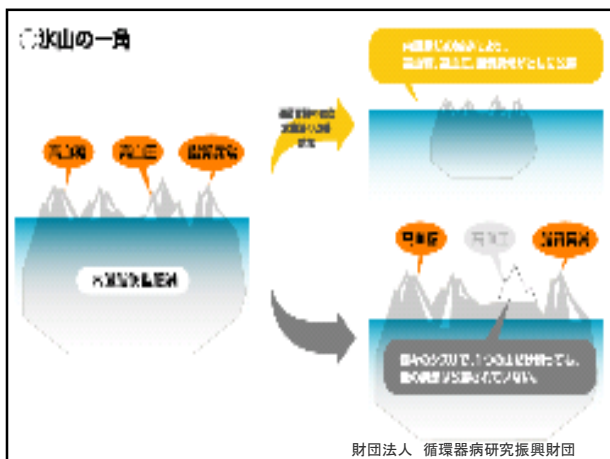
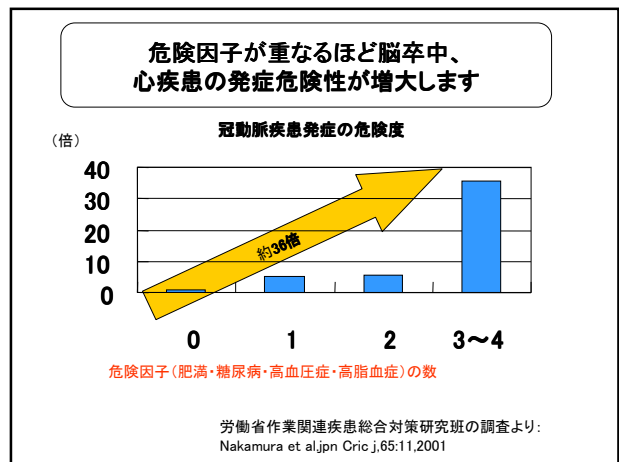
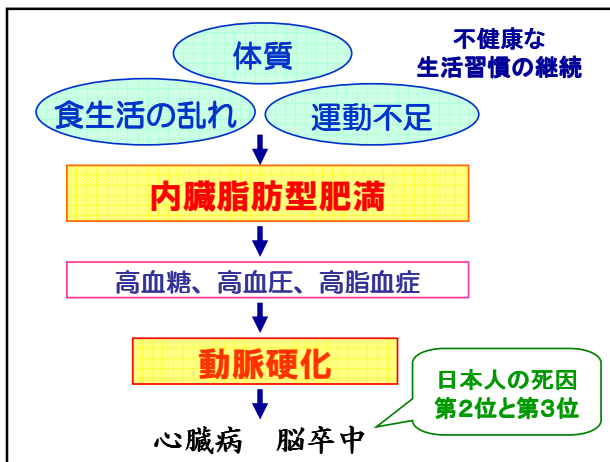
内臓脂肪型肥満



高血糖

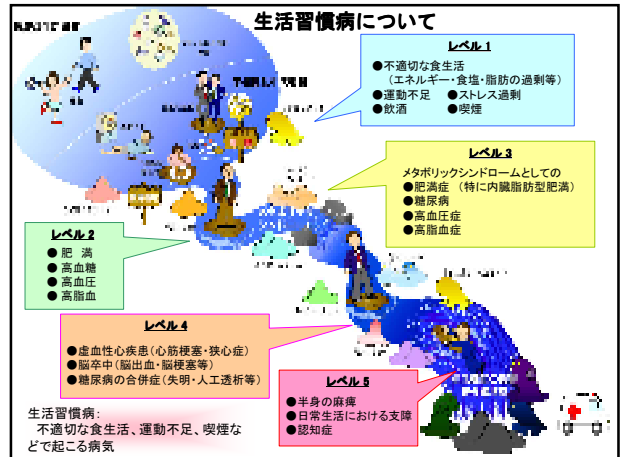
高血圧

高脂血症



H20年度からの 医療制度構造改革のポイント 生活習慣病対策が一丁目一番地

- 糖尿病等の生活習慣病有病者・予備群
25%の削減目標を設定
- 健診・保健指導に
メタボリックシンドロームの概念を導入
- 医療保険者に**特定健診・保健指導を義務化**



血管障害を呈している臓器はほとんどがこのように状態を呈している

臓器	状態
心臓	虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症)
脳	脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
腎臓	糖尿病の合併症 (失明・人工透析等)
末梢神経	糖尿病の合併症 (手足のしびれ)
網膜	糖尿病の合併症 (失明)
足	糖尿病の合併症 (壊疽)

☆あなたのメタボ度をチェック☆

◇ステップ1 肥満をチェック

BMIを計算しましょう!

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

BMI診断 (日本肥満学会)

18.5未満	低体重
18.5以上～25未満	ふつう
25以上	肥満

◇ステップ2 内臓脂肪をチェック

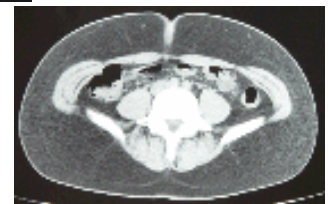
あなたのへそ周りは何センチ?

男性
85cm以上
女性
90cm以上

→ **内臓脂肪型肥満**



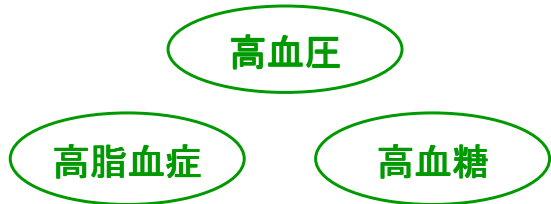
内臓脂肪型



皮下脂肪型

◇ステップ3 生活習慣病のチェック

検診を受けていますか？



メタボの診断基準は？

◇ 内臓脂肪型肥満（へそ周り）
男性 **85cm**以上, 女性 **90cm**以上

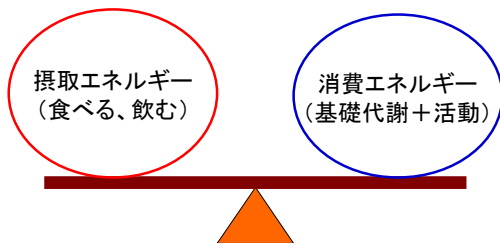
+

①血清脂質	②血圧	③血糖値
中性脂肪値 150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dl未満	収縮期 130mmHg以上 拡張期 85mmHg以上	空腹時血糖値 110mg/dl以上

内臓脂肪肥満+3項目のうち2つ以上該当した人

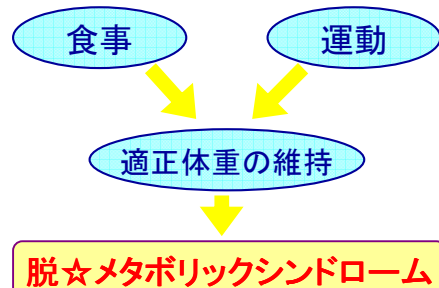
メタボリックシンドロームを予防するには

• このバランスがとれていたら太らない！

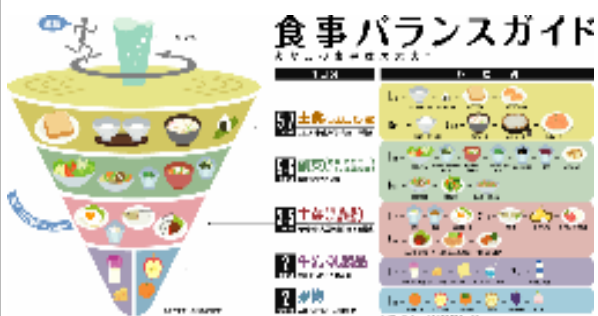


メタボリックシンドロームを予防するには

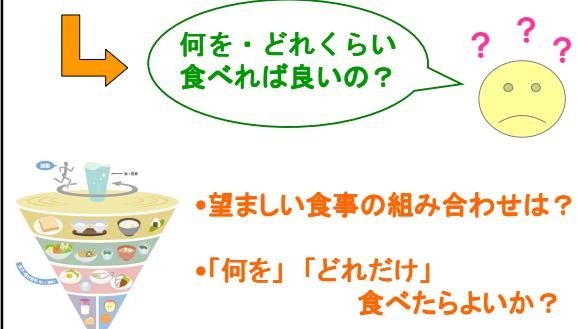
生活習慣・食生活を見直しましょう!!

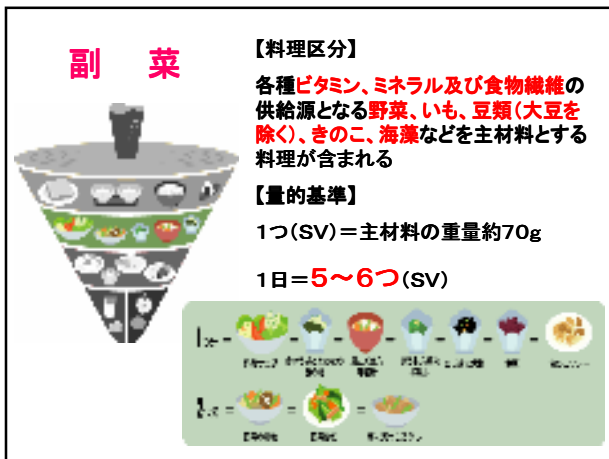
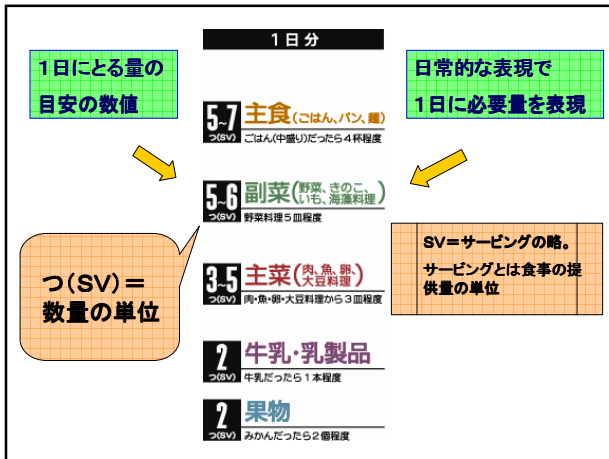
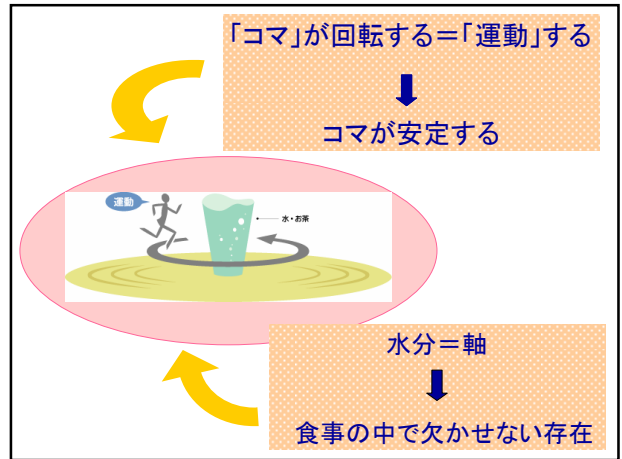


あなたに合った食事をしましょう



バランスの良い食事って？





牛乳・乳製品



【料理区分】

カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれる

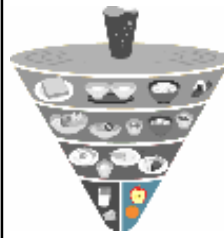
【量的基準】

1つ(SV)=カルシウム約100mg

1日=2つ(SV)



果物



【料理区分】

ビタミンC、カリウムの供給源であるりんご、みかん、すいか、いちごなどが含まれる

【量的基準】

1つ(SV)=主材料の重量約70g

1日=2つ(SV)



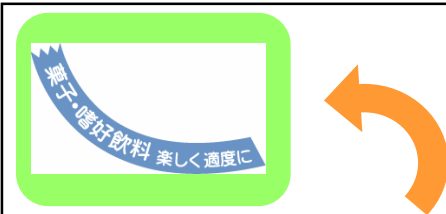
複合的な料理の扱い

- ◆ カレーライス、カツ丼などの**主食、副菜、主菜**といった組み合わせによる**複合的な料理**は、例えば、カレーライスの主材料、ごはん、じゃがいも、タマネギ、にんじん、豚肉の分量から、**主食2つ分、副菜2つ分、主菜2つ分**をカバーするものと整理

カレーライス



主食	副菜	主菜
2つ(SV)	2つ(SV)	2つ(SV)



菓子・嗜好飲料=コマを回すためのヒモ

『食生活の中の楽しみ』であるもの
全体のバランスを考え適度に摂取する。

↓
『楽しく適度に』

「食事バランスガイド」の活用法

自分の1日の活動量・年齢・性別

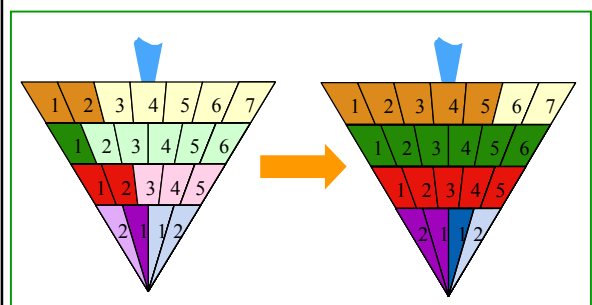


自分に合ったサイズのコマを選ぶ



好みの料理を選んで食事を組み立てる

自分サイズのコマに1日に 食べた料理を数えて当てはめていく



「食事バランスガイド」の活用法

楽しく食事をする♪



体重とおなか周りの変化
～食事量と活動量のバランスを知る～



(例)太ってしまった→コマを小さく

毎日の食生活に活かす



塩分のとりすぎに注意！！ <ためてみよう 減塩の工夫>

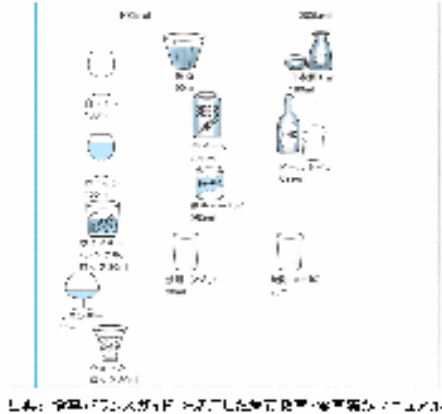
○みそ汁は具たくさんで汁を少なめに
1日2杯までにしたほうが良い

○漬け物は小皿に盛りつけ食べ過ぎない
塩分の多い食品は控えめに

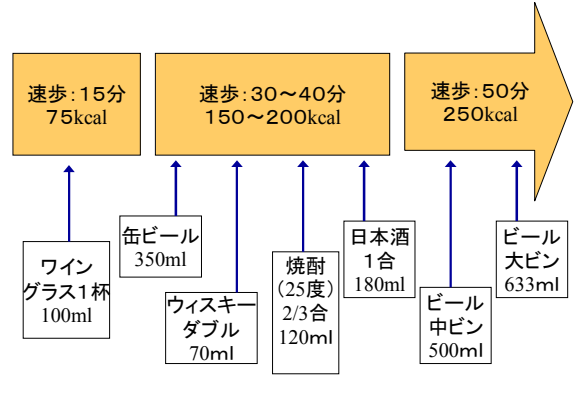
○めん類はつゆを残す

○しょうゆやソースは
「かける」ではなく「つける」

〈アルコールのエネルギー量(Kcal)〉



お酒のエネルギー量を速歩に換算すると



おつまみや夜食に注意

つい食べ過ぎてしまう → エネルギーの蓄積に

〈おつまみの選び方〉

- 揚げ物ばかりのおつまみは注意
- エネルギーや脂質の少ない
野菜中心のおつまみを



こってりからあっさりへ

飲んだ後のラーメンなどの夜食にも注意！

内臓脂肪を減らすために・・・

ウエスト1cm減＝約1kgの内臓脂肪の減少

◇自分に合った食事のバランス・量を知り、
食事から摂るエネルギーを減らす!!

- 食事バランスガイドの活用
- よく噛んで食べる、朝食を抜かないなど食習慣の改善
- 間食・お酒と上手につき合う

◇身体活動を増やして消費量を増やす!!

- 運動の習慣をつける
- 仕事や家事の中でこまめに体を動かす
- 空き時間や休日を有効に使う

内臓脂肪を減らすために・・・

- ・目標を設定する
- ・体重や腹囲、歩数などを記録



記録をとることで、

- ・やる気が維持できる
- ・自分の体と食事・運動の関係がわかりセルフコントロールが可能になる。



最後に

今日参加されたご本人から・・・

まずは、自分が出来そうな事から
目標を立てて実行！
メタボリックシンドローム予防を
きっかけに、ご自身・ご家族の方の
健康への関心を高めていただき、
皆様に健康づくりの取り組みを...

健康づくりの意識を今日だけでなく・・・
ポスターを掲示していただきます！

事業所の健康づくりの取り組みを
保健所が支援しています！
アンケートにご協力をお願いします！

ご静聴ありがとうございました。