

すこやか大陸

51号
2012

健康への切り札⑥

減量でメタボ改善特集

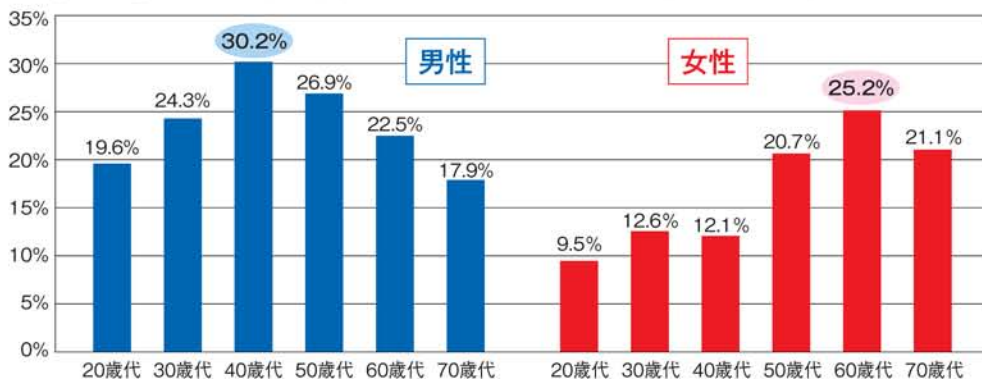


1か月で1kg、
楽楽(らくらく)減量

男性の40歳代は
3人に1人
女性の60歳代は
4人に1人
が「肥満」です!

BMI(詳しくは中面をご覧ください)が25以上の静岡県の年代別割合は右のグラフのとおりです。

「肥満」の年代別割合(平成20年静岡県県民健康基礎調査)



編集・発行 / 静岡県総合健康センター

協力 社団法人静岡県栄養士会

監修 浜松医科大学名誉教授・常磐大学教授

青木伸雄

誰でもできる 毎日続けられる



だいえっと

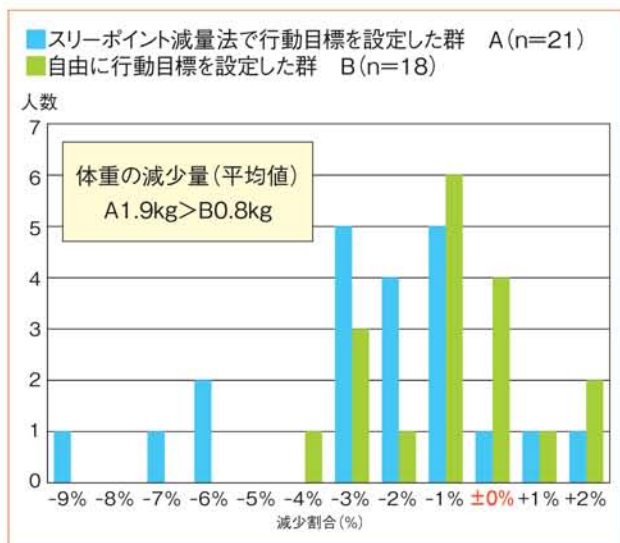
1か月で1kg無理なくやせる スリーポイント減量法

80kcal×3ポイント=1日 240kcal減らそう!

静岡県総合健康センターでは、スリーポイント減量法を活用した減量プログラム「Let's減量チャレンジ」を平成21年度に実施し、減量の効果が認められました。

※(社)日本栄養士会「平成21年度栄養指導等に関する研究助成事業研究費」で(社)静岡県栄養士会の協力のもと実施しました

スリーポイント減量法で行動目標を設定した群は、自由に行動目標を設定した群に比べ、減量目標(現体重の5%減)の達成者数と体重の減少量(平均値)がともに多くなりました。



適切な減量の計画

代謝改善が期待できる減量目標は体重5%を減らすことです。無理なく減量するためには、1か月に1~2kgの減量が適当とされています。

1か月で体重を1kg減らすためには、1か月7,000kcal、1日約240kcalのエネルギーを消費する必要があります。

スリーポイントで無理なく減量

1日約240kcalを1つの食品、1つの運動で減らすのは難しいものです。

そこで、80kcalを1ポイントと考え、「食生活」「飲酒」「身体活動・運動」から自分にあった取り組みを3ポイント確保することで、無理のない減量が可能になります。

身体活動の改善



消費エネルギーの増大
心身機能の活性化

食生活の改善



摂取エネルギーの適正化
栄養バランスの改善

代謝の活性化・内臓脂肪の減少
(良いホルモン分泌 ↑、不都合なホルモン分泌 ↓)

適正な血糖・血圧・血中脂質
体重・腹囲の減少

達成感・快適さの実感

継続

ステップ1 はじめに体重測定をして、減量が必要かどうか確認しましょう!

チェック

チェック1 あなたのBMIはいくつですか?

★BMIは、肥満の判定に用いられる体格指数で、成人の場合は、25以上を肥満、22を生活習慣病になりにくい標準としています。

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

例 体重65kgで身長160cmの場合 → $65\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 25.4$

チェック2

20代のころより10kg近く体重増加がありましたか?

はい
 いいえ



肥満の体重の目安

身長	体重 BMI:25以上
155cm	60kg
160cm	64kg
165cm	68kg
170cm	72kg
175cm	76kg

BMI25以上または20代のころより10kg近く体重増加がある方は

減量作戦にチャレンジしてみよう!

ステップ2 自分を知る 食事と生活を記録しましょう

チェック

① 食事バランスガイドを使って食生活をチェック! ~1日の食事の内容を下表に記入してみましょう~

区分	料理例	記入例	朝食	昼食	夕食	間食	合計
主食(ごはん、パン) 数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん軽く1杯、食パン1枚が「1つ」、ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」、麺類・パスタ類1人前は「2つ」と数えます		1.5つ	○	○	○	○	○
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」、中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」、野菜100%ジュース1本は「1つ」と数えます)		4つ	○	○	○	○	○
主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい、肉料理1人前は「3つ」くらいと数えます。		2つ	○	○	○	○	○
牛乳・乳製品 プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」と数えます。		0つ	○	○	○	○	○
果物 みかんやバナナなど小さい果物1個(約100g)は「1つ」、りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。		1つ	○	○	○	○	○
菓子・嗜好飲料		ポテトチップス 7枚					
酒類		ビール 200ml					

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

性別	70歳以上		12~69歳	
	1日中座っていることが多い人	それ以外の人	1日中座っていることが多い人	それ以外の人
男性	1400~2000kcal	2200 ±200kcal	2400~3000kcal	
女性	4~5つ	5~7つ	6~8つ	
	5~6つ	5~6つ	6~7つ	
	3~4つ	3~5つ	4~6つ	
	2つ	2つ	2~3つ	
	2つ	2つ	2~3つ	

あなたの年齢と活動量から食事量の目安を選択しましょう

チャレンジ!
目安を超えている場合には、食生活・飲酒の作戦で減量に

チェック

② エクササイズガイド2006を使って身体活動量をチェック! ~あなたの運動量と生活活動量を下表に記入してみましょう~

身体活動の内容	活動時間 10分の場合の エクササイズ(Ex)	1週間の記録欄 ※実施した時間(分)を10分ずつ左の数値をかけてください								
		例)1月1日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日		
運 動	軽いウエイトトレーニング バレーボール ボウリング	0.5	20分なので1							
	速歩 ゴルフ 卓球 太極拳	0.7	30分なので2.1							
	軽いジョギング エアロビクス	1.0								
	テニス サッカー	1.1								
	ランニング 水泳	1.3								
生活活動	歩行 床掃除	0.5								
	ふる掃除	0.6	10分なので0.6							
	自転車 子どもと遊ぶ	0.7								
	耕作	0.8								
	階段の昇り降り 重い荷物を運ぶ	1.3	5分なので0.4							
計		4.1 Ex	Ex	Ex	Ex	Ex	Ex	Ex	Ex	Ex

上の表の記入が難しい場合は、歩数でもチェックできます

1日当たりの歩数 ※歩数計があれば記入してください	5317歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
---------------------------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---

23Exまたは56,000歩以上
1週間の合計値が

23Exまたは56,000歩未満

😊 身体活動が充足しています

☹ 身体活動が不足しています

健康づくり(生活習慣病の発症予防)のための身体活動量の目安は、1週間で23Exです。そのうち4Ex以上が運動であることが望ましいとされています。

チャレンジ!
1週間の合計値が23Exに満たない方は身体活動を増やす減量作戦に

ステップ3

実践

★海
ま
か
り
の
こ
ろ
よ
り
1
0
k
g
近
く
の
体
重
増
加
が
あ
り
ま
し
た
か
?

体重

減らす

- ②は2ポイント
- 調味料
- ⑯マヨネー (大さじ)
 - ⑰ドレッシング
- おつまみ
- ⑱やきとり
 - ⑲6pチー
 - ⑳ピーナツ ~15粒
- 参考:糖尿病食事

増やす

- 運
- 2ポイントは2倍、3ポイント
- ⑳ポウリング
 - ㉑軽いウエイト
 - ㉒ウォーキング
 - ㉓体操(家で軽)
 - ㉔やや早歩き
 - ㉕速歩
 - ㉖卓球
 - ㉗バドミントン
 - ㉘ゴルフ(クラブ)
 - ㉙エアロビクス
 - ㉚ソフトボール
 - ㉛ジョギング
 - ㉜登山(約1~2)
- 参考:特定保健指導

確認しましょう!

チェック2

20代のころより
10kg近く体重
増加がありましたか?

はい
 いいえ



肥満の体重の目安

身長	体重 BMI:25以上
155cm	60kg
160cm	64kg
165cm	68kg
170cm	72kg
175cm	76kg

BMI25以上または20代のころより
10kg近くの体重増加がある方は

**減量作戦に
チャレンジして
みましょう!**

内容を下表に記入してみましょう~

夕食	間食	合計
○	○	○
○	○	○
○	○	○
○	○	○
○	○	○
○	○	○
○	○	○

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

70歳以上		12~69歳	
1日中座っていることが多い人	それ以外の人	1日中座っていることが多い人	それ以外の人
1400~2000kcal	2200±200kcal	2400~3000kcal	
4~5つ	5~7つ	6~8つ	
5~6つ	5~6つ	6~7つ	
3~4つ	3~5つ	4~6つ	
2つ	2つ	2~3つ	
2つ	2つ	2~3つ	

あなたの年齢と活動量から食事量の目安を選択しましょう

目安を超えている場合には、
食生活・飲酒の作戦で減量に
チャレンジ!

をチェック! ~あなたの運動量と生活活動量を下表に記入してみましょう~

1週間分			
月日	月日	月日	月日

Ex Ex Ex Ex

歩 歩 歩 歩

23Exまたは56,000歩以上
1週間の合計値が
23Exまたは56,000歩未満

身体活動が充足しています

身体活動が不足しています

健康づくり(生活習慣病の発症予防)のための身体活動量の目安は、1週間で23Exです。そのうち4Ex以上が運動であることが望ましいとされています。

1週間の合計値が23Exに満たない方は身体活動を増やす減量作戦にチャレンジ!

ステップ3 いよいよ減量にチャレンジ~目標と作戦を決める~

実践 ①減量目標体重は?

★減量目標体重が3kgの場合は、3か月を目標に...まずは1か月頑張ってみましょう!

体重 kg × 5% = 減量目標体重 kg

②減量作戦を選ぶ!

1日240kcalの減少を目標に、トータル3ポイントとなる自分のできる作戦をたてましょう。
あなたの減量プランを下の食生活・身体活動・運動・飲酒の表を参考に選びましょう。

作戦1	<input type="text"/>
	+
作戦2	<input type="text"/>
	+
作戦3	<input type="text"/>
	=3ポイント

減らす 食生活
1ポイントの目安 80kcal

- ① ご飯1/2杯弱(50g)少なく食べる
- ② ご飯茶碗を小さいものに換える
- ③ 3食のご飯を8~9分目の盛りつけにする
- ④ 夕食のご飯を2膳から1膳半にする
- ⑤ おにぎりを1個減らす
- ⑥ 夕食のご飯を2膳から1膳にする
- ⑦ 3食のご飯を6~7分目の盛りつけにする
- ⑧ 食パン1/2枚分少なく食べる
- ⑨ 菓子パン類は半分だけ食べる
- ⑩ ロールパンは1個少なくする
- ⑪ 6枚切食パン2枚を8枚切2枚にする
- ⑫ バターやマーガリン等をぬらない
- ⑬ 6枚切食パン2枚を6枚切1枚にする
- ⑭ 6枚切食パン3枚を8枚切2枚にする
- ⑮ メロンパン半分に
- ⑯ マヨネーズはかけすぎない(大さじ1杯分ひかえる)
- ⑰ ドレッシングをノンオイルにする
- ⑱ やきとりは1本少なくする
- ⑲ 6pチーズは1個少なくする
- ⑳ ピーナッツ(殻なし)、アーモンドは10~15粒くらい少なく食べる

減らす 飲み
1ポイントの目安 80kcal

- ① ②1 ポテトチップス7枚少なく食べる
- ② ②1 ポテトチップス中袋(65g)を小袋(32g)に
- ③ 板チョコは1枚を3/4枚だけ食べる
- ④ ②1 板チョコ(60g)は半分だけ食べる
- ⑤ アイスクリームは半分だけ食べる
- ⑥ 缶コーヒーは無糖にする
- ⑦ ②1 缶コーヒーは1日2本から1本にする
- ⑧ ③1 炭酸飲料(500ml)は0kcalのものにする

- ⑧ ③1 メロンパン半分に
- ⑨ バナナは1本少なくする
- ⑩ みかん(中)は2個少なくする

増やす 身体活動・運動
1ポイントの目安 80kcal

運動	運動時間の目安	生活活動
① ボウリング ② バレーボール ③ 軽いウエイトトレーニング	25分	④ ゆっくり歩き ⑤ 部屋の掃除
④ ウォーキング ⑤ 体操(家で軽・中程度)	23分	⑥ 普通歩き ⑦ 軽い荷物運び ⑧ モップがけ ⑨ 掃除機で掃除
⑥ やや早歩き	20分	⑩ 床磨き ⑪ 風呂掃除
⑦ 速歩 ⑧ 水中運動 ⑨ 卓球 ⑩ 太極拳	19分	⑫ 子どもと遊ぶ ⑬ 自転車に乗る ⑭ 車いすを押す
⑪ バドミントン ⑫ ゴルフ(クラブを自分で運ぶ)	17分	⑮ 農作業 ⑯ 庭の草取り
⑬ エアロビックダンス(やさしい) ⑭ ソフトボール 野球	15分	
	13分	⑰ 階段の昇り降り
⑮ ジョギング ⑯ テニス ⑰ サッカー	11分	
⑰ 登山(約1~2kgの荷物あり)	10分	⑱ 重い荷物の運搬

減らす 飲酒
1ポイントの目安 80kcal

酒類	減らす量の目安
① ビール	200ml 例) 缶ビール350mlを200ml、500mlを350mlにかえる
② 日本酒	70ml(約1/3合)
③ 発泡酒 ④ ウーロンハイ	180ml
⑤ 焼酎	55ml
⑥ ワイン ⑦ チューハイ	100ml
⑧ ウイスキー(シングル)	30ml

参考: 糖尿病食事療法のための食品交換表 第6版
参考: 特定保健指導における運動指導マニュアル (例は体重60kgの場合)



こんな工夫もできます

アドバイス

食生活編



- 大盛りはたのまない
- 朝食はたっぷり、夕食は軽めに
- 油を使う料理「炒める・揚げる」ではなく、「焼く・蒸す・ゆでる・煮る」料理を選ぶ
- 甘い飲み物は水や発泡水(ペリエなど)で割って飲む
- 野菜料理など、かみごたえのあるものを先に食べる
- どうしても、おやつを食べたい時のために、エネルギーの低い食べものをいくつか用意しておく(焼きのり、昆布、野菜スティック、いり大豆)
- 食事が済んだら歯を磨く
- 夕食は就寝の2~3時間前までに済ませる
- 満腹時に買い物に行く



飲酒編



- 1回に飲む量の上限を決める
- 水を飲みながら飲み、飲酒量を減らす
- どうしても飲みたいとき、飲まないといけないときだけ飲むようにする
- いつもの飲酒パターンを変えてみる
- 食事をしながらゆっくりと飲む
- 飲まない日数を決める
- 飲酒以外の楽しみを増やす



身体活動・運動編

- バスは1つ前の停留所で下りる
- いつもより遠くのスーパーまで買い物に行く
- ワンフロア上の階のトイレに行く
- エスカレーターに乗らず、階段を昇り降りする
- 歩数計をつけたまま、時々腰を振ったり、太ももを高く上げたりする
- 寝る前に、その場で数分足踏みをする
- 運動靴を玄関に常に置いておく

アドバイス

減量中に挫折しそうになったら...

- 家族、友人などに減量にチャレンジしていることを伝え、応援してもらいましょう
- 一緒に減量する仲間がいると、励まし合って、継続しやすくなります
- ストレスの具体的な対処法を考えましょう
(ハーブティを飲む、心落ち着く音楽を聴く、ストレッチをする、よく噛む、ゆっくり温泉につかり体を温める など)
- 減量の取り組み状況や体重をカレンダー等に記録し、自分を観察してみましょう
- 望ましい行動を増やしましょう(歩数を増やすために、歩きやすい靴を買うなど)
- 望ましくない行動を減らす工夫をしましょう(お菓子は見えないところにしまうなど)



施設紹介	料金 (9時~12時までの場合)
体育館	1,500円 (半面使用)
ホール(300席)	5,900円 (Grandピアノ、映像装置完備)
栄養実習室	1,900円
研修室(30、60、78席)	1,000円 (第1研修室 30席)

インターネットを利用して予約することができます。
「とれるnet」
<http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/>



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> Eメール info@sukoyaka.or.jp

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始)

施設予約 ☎055(973)7000

財団法人しずおか健康長寿財団

〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号
TEL.054(253)5570 FAX.054(253)4222

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

「不妊相談」専用ダイヤル

☎055(991)2006

毎週火・金曜日10時~15時