

# 生活習慣病を予防する『体重管理方法』

## 1、自分の目標体重を知り、必要な摂取量を求めます。

目標体重は、1月のプリントで決めました。

減量が必要な方は、1~2kg/月、現体重の3~5%減 程度の減量が目安です。

今回は、1日に必要エネルギーを計算しましょう。

目標体重 身体活動レベル 1日摂取エネルギー量

Kg ×  Kcal =  Kcal

- BMI25以上が肥満です。
- 下限は年齢により異なります。
- 痩せすぎも注意します！ (必要な食品は摂取)
- 身体活動レベル

- ① 軽い労作(大部分座位静的活動) 25~30 (Kcal/kg)
- ② 普通労作(座位中心だが家事通勤・軽い運動で動く) 30~35
- ③ 重い労作(力仕事・活発な運動) 35~

年齢 (歳)	目標とする BMI (kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

以前は①軽労作は、デスクワーク中心・主婦②普通労作は立ち仕事が多い職種であったが改定されました。

## 2、必要な食品を知る。

日ごろの食事メニューと比べてみましょう！

## 1日1,600kcalの食事ってどんなの？ ①

次の食材(料理)を1日に振り分けて食べると、  
バランスが整った1日1,600kcalの食事になります。  
あなたの普段の食事量と比べてみて、多いですか？少ないですか？

穀類	果物	肉・魚・卵・大豆	乳	油脂	野菜
食パン(6枚切) 2枚	魚と肉の大きさは手のひらが目安 リンゴ 1/4個	卵 1個 魚 80g	牛乳 200mL	油 大さじ1杯	野菜は毎食1~2品 サラダ 350g おひたし 煮物 炒め物 酢の物
ごはん 150g	みかん 1個	肉 80g			
ごはん 150g		豆腐 1/3丁			

- 詳しく勉強したい方は、糖尿病食事療法のための『食品交換表』があります。使い方等説明します。お声掛けください。



## 3、減量の必要な場合は、現在の食事・運動から減らす計画を立てる。

- 1kgの体脂肪は、7200kcalに相当します。  
1ヶ月で1kg減量する場合は、7200÷30=1日で約240kcalのエネルギーを食事と運動で減少させます。

## 4、食事の摂り方の工夫

①食物繊維を多く含む野菜や海藻・きのこ類・こんにゃく類を先に摂取します。  
⇒食後高血糖を是正し、低カロリーで食事の量を増やせるので満足感もアップします。

②よく噛んで咀嚼回数を増やします。  
⇒満腹中枢 刺激し、食べ過ぎを予防できます。



③朝食を摂取するようにします。  
⇒昼食後の高血糖を予防できます。(朝食を欠食すると、同じ内容の食事を3食摂取した群と比較し、昼食後の血糖が急上昇します。)

④遅い時間の夕食・就寝前の食事をさける。  
⇒夜9時以降の食事は脂肪になりやすい。空腹時間が長いと、過食にもつながります。1食を2回にわけ(分食)・早めに夕食を摂る、寝る前の夕食は消化の良いものにするなど対策をします。

⑤間食・飲酒が過剰ではないか？1日のエネルギーの1割以下にとどめると、全体のバランスを崩さずに摂取できます。

## おうち時間で始めるコロナ禍での『新・健康生活』のススメ

厚生労働省新健康生活のススメ 2021 より一部改変抜粋

### ①運動毎日プラス10分間の身体活動を

⇒テレワークなどで外出の機会が減り、身体活動量も減り座っている時間が増加。



30分ごとに3分、  
少なくとも1時間は  
立ち上がり体を動かしましょう。

足踏み

スクワット



②禁煙 気になっても先延ばしにしてきた禁煙  
この機会に禁煙をしましょう。

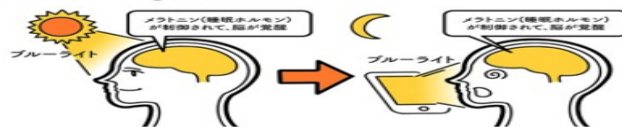


③飲酒 適量飲酒 休肝日をもうける  
外食が減り、お酒を飲む機会が変化  
⇒お酒との付き合い方を考えましょう。



④睡眠 就寝前は明るい光を避ける。  
⇒お家時間が増えて生活リズムが荒れがちです。  
十分な睡眠時間をとりましょう。

デジタル時差ボケ



⑤検診・定期健康診断・予防接種など受けましょう  
⇒コロナ禍で外出を控え受診を迷っているかたも  
受診しましょう。予防接種もご検討を。

新型コロナウイルス(R5年3月31日まで無料)・带状疱疹や肺炎球菌の予防接種もご検討を。