

# 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の目安 |
| Kg   | × |         | = | 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

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

- ① 肥満の場合はより少ない身体レベルに、体重増加希望はより大きい身体レベルにすることができます。
- ② 目安なので体重変動により見直します。

## 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<br>リンゴ 1/4個 | 卵 1個<br>魚 80g | 牛乳 200mL | 油 大さじ1杯 | 野菜は 毎食1～2品<br>350g<br>サラダ<br>おひたし<br>煮物<br>炒め物<br>酢の物 |
| ごはん 150g    | みかん 1個                      | 肉 80g         |          |         |   |
| ごはん 150g    |                             | 豆腐 1/3丁       |          |         |   |

- 『糖尿病食事療法のための食品交換表』の紹介。  
糖尿病以外の方でもエネルギーと食事バランスを計算しやすい本です。  
詳しく知りたい方は、使い方等説明します。お声掛けください。



- 『健康食スタートブック』が2024年4月に糖尿病学会から発表されています。食事の基本が書かれています。HP からダウンロードできます。

### 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、 $7200 \div 30 = 1$ 日 で約 240kcal を食事と運動で減少します。

例

毎食ごはん25g減らす(-125Kcal)  
運動 35分毎日(-125Kcal)  
→250Kcal × 30日 = 7,500Kcal  
1か月で1kg減量

250kcalに相当する食べ物

- ごはん ...150g(茶碗1杯)
- 大福 ...1個
- 大瓶ビール...1本



250kcalに相当する運動

- ウォーキング...70分
- サイクリング...60分
- ジョギング ...35分

有酸素運動とは?



### 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。
- 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 回にわける(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。



### 5、健康生活のすすめ

- ①運動:体を動かす。 毎日の生活の中での動きにプラスする。  
目安:65 歳以上 1日 40 分以上の活動。+筋肉運動を週2~3回  
65 歳以下 1日 60 分以上の活動+筋肉運動を週 2~3回  
(厚生労働省・健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 推奨より抜粋)
- ②禁煙:気になっても先延ばしにしてきたあなた、禁煙外来なら楽にできます。
- ③飲酒:適量飲酒。休肝日の作成。
- ④睡眠:生活リズムを整え十分な睡眠時間をとりましょう。就寝前はテレビ・携帯・明るい光をさけます。
- ⑤精神:スマホの長時間視聴をさけ、ストレス発散のためにも体を動かします。
- ⑥予防:検診・定期健康診断・予防接種を受けましょう。新型コロナ(65歳以上は3月末まで補助があります)・带状疱疹・肺炎球菌の予防接種もご検討ください。



新型コロナウイルス感染症の重症化率(30代と比較した場合)

| 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳以上 |
|------|------|------|------|------|------|-------|
| 1倍   | 4倍   | 10倍  | 25倍  | 47倍  | 71倍  | 78倍   |

厚生労働省 HP 新型コロナウイルス感染の今に関する11の知識より(2023年4月版 <https://www.mhlw.go.jp/content/000927280.pdf> より抜粋)