

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
<div>Kg</div>	×	<div></div>	=	<div>Kcal</div>

- 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	 卵 1個	 牛乳 200mL	 サラダ	
 ごはん 150g	 リンゴ 1/4個	 魚 80g		 油 大さじ1杯	
 ごはん 150g	 みかん 1個	 肉 80g	 豆腐 1/3丁	 おひたし	
				 炒め物	
				 煮物	
				 酢の物	

野菜は
毎食1～2品

350g

➤ 『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。

毎食ごはん25g減らす(−125Kcal)

運動 35 分毎日(−125Kcal)

→ $250\text{Kcal} \times 30 \text{ 日} = 7,500\text{Kcal}$

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

60kg の場合



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度もアップします。

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: 気になっていても先延ばしにしてきたあなた、禁煙内服薬チャンピックス処方再開しています。

禁煙外来なら楽にできます。牛久市とつくば市では禁煙助成もあります。ご検討ください。

③ 飲酒: 適量飲酒。休肝日の作成する。

④ 睡眠: 生活リズムを整え十分な睡眠時間を取りましょう。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 検診・健康診断・予防接種で予防: 帯状疱疹・肺炎球菌(肺炎球菌は 2 回目以降にキャップボックスを接種すると一生効果が続きます。)新型コロナ(65歳以上は3月末まで補助あります。)

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)

