

# 職場でできる食生活改善



公益社団法人山形県栄養士会

# 健診結果を活かして食生活改善

- 健診は、異常の早期発見だけではなく、生活改善に活かしていくことが重要です。
- 毎日の食生活のチェックと改善を勧めていきましょう。
- メタボリックシンドロームについて、検査で異常があった方は、速やかに見直しと改善に努めていくよう、働きかけが重要です。

## 今、健康面で問題になっていることは・・・

### ★国（厚生労働省）の平成30年度事業の重要課題

- ・なかなか減らない**糖尿病有病率** : **重症化予防対策⇒各県・市町村課題**
- ・朝食欠食率が高い 20代～30代（特に単身男性）
- ・忍び寄る**慢性腎臓病（CKD）**、自覚症状なし？（尿たん白検査等）
- ・お酒を飲まないのに**脂肪肝、肝臓に異常？**
- ・塩分の摂取量がなかなか減らない実情（ラーメン県） **全国ワースト？**
- ・健康寿命延伸のキーワードは ？

**食生活会改善・血圧管理（減塩）・アキレス腱の筋力・ストレス対策**

### **メタボ・ロコモ・サルコペニア・フレイル 対策**

- ・**若い女性のやせ（BMI18.5以下）・・・ダイエットの弊害**

# 血液検査から見えること：注目すべき数値

- **血糖値**： 空腹・随時 → 126 ▪ 200
- **HbA1c(%)** : 5.5 6.5 7.0
- **コレステロール値** : HDL ▪ LDL } **脂質異常症**
- **中性脂肪値** : 150
- **血圧** : 120/70 ▪ 130/80
- クレアチニン ▪ BUN ▪ **尿検査** ▪ eGFR **肝腎は**
- **AST ALT  $\gamma$ -GTP** **沈黙の臓器**
- **病気の早期発見**
- **BMI** : **体重Kg  $\div$  身長 m  $\div$  身長m** → **18.5 ~ 24.9 が健康サイズ**  
やせ 普通 肥満

# メタボリックシンドロームを予防するには

## ☆自分の適性エネルギーを知ること

◆身長 \_\_\_\_\_ cm ⇒ \_\_\_\_\_ m      ◆体重 \_\_\_\_\_ k g

◆BMI = 体重 (k g) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

◆標準体重 (k g) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

[BMI]	18.5未満	やせ
	18.5～25未満	普通
	25以上	肥満

◆1日の適正エネルギー (kcal)

標準体重 (k g) × 標準体重1 k gあたりの必要エネルギー

\_\_\_\_\_ k g × \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ k c a l

※標準体重1 k gあたりの必要エネルギー

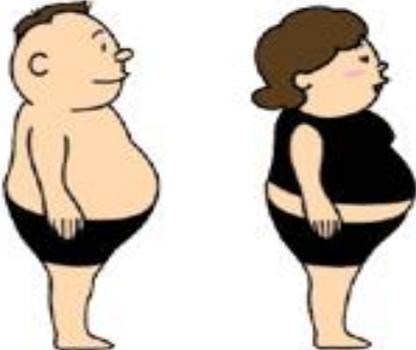
- ・デスクワーク、家事労働      25～30 k c a l
- ・営業、製造業、立ち仕事      30～35 k c a l
- ・建設業、農業、身体活動の激しい人      35～40 k c a l

# 内臓脂肪の位置と脂肪が蓄積した様子



とり過ぎたエネルギーについては 内臓脂肪となって蓄積する。

# 内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満

	内臓脂肪型肥満	皮下脂肪型肥満
性別の傾向	男性に多く見られる	女性に多く見られる*
体型	<p>お腹がぼっこり出っ張ったり<b>りんご型</b></p> <p>内臓脂肪</p>  <p>皮下脂肪</p>	<p>下半身に脂肪がついた<b>洋ナシ型</b></p> <p>内臓脂肪</p>  <p>皮下脂肪</p>
横から見た様子		

# 体脂肪1kgのモデル



お腹についている脂肪です！

### 成人における血圧値の分類 (mmHg)

分類	診察室血圧		家庭内血圧	
	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)
正常血圧	<120 かつ <80		<115 かつ <75	
正常高値血圧	120~129 かつ/または <80		115~124 かつ/または <75	
高値血圧	130~139 かつ/または 80~89		125~134 かつ/または 75~84	
I度高血圧	140~159 かつ/または 90~99		135~144 かつ/または 85~89	
II度高血圧	160~179 かつ/または 100~109		145~159 かつ/または 90~99	
III度高血圧	≥180 かつ/または ≥110		≥160 かつ/または ≥100	
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140 かつ <90		≥135 かつ <85	

※赤字部分が一般的にいう高血圧 (日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より)

## 脂質異常症の診断基準

LDLコレステロール (LDL-C)	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120～139mg/dL	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール (HDL-C)	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド (TG)	150mg/dL以上	高トリグリセライド血症
Non-HDLコレステロール	170mg/dl以上	高non-HDLコレステロール血症
	150～169mg/dl	境界域高non-HDLコレステロール血症

出展：脂質異常症の診断|メディカルノート  
<https://medicalnote.jp/contents/160304-007-NW>

# あなたの食事で血糖値に影響しているのは何だと思いますか？



## ✔ つい食べ過ぎてしまう

食べ過ぎと運動不足は肥満につながりやすく、血糖値を上げる要因になります。



自分の適性エネルギー量を知っていますか？

$$\frac{\text{標準体重 (kg)}}{\text{BMI}} \times \text{身体活動量} = \text{適正エネルギー (kcal)}$$

↓  
25~30~35

**BMI 22**

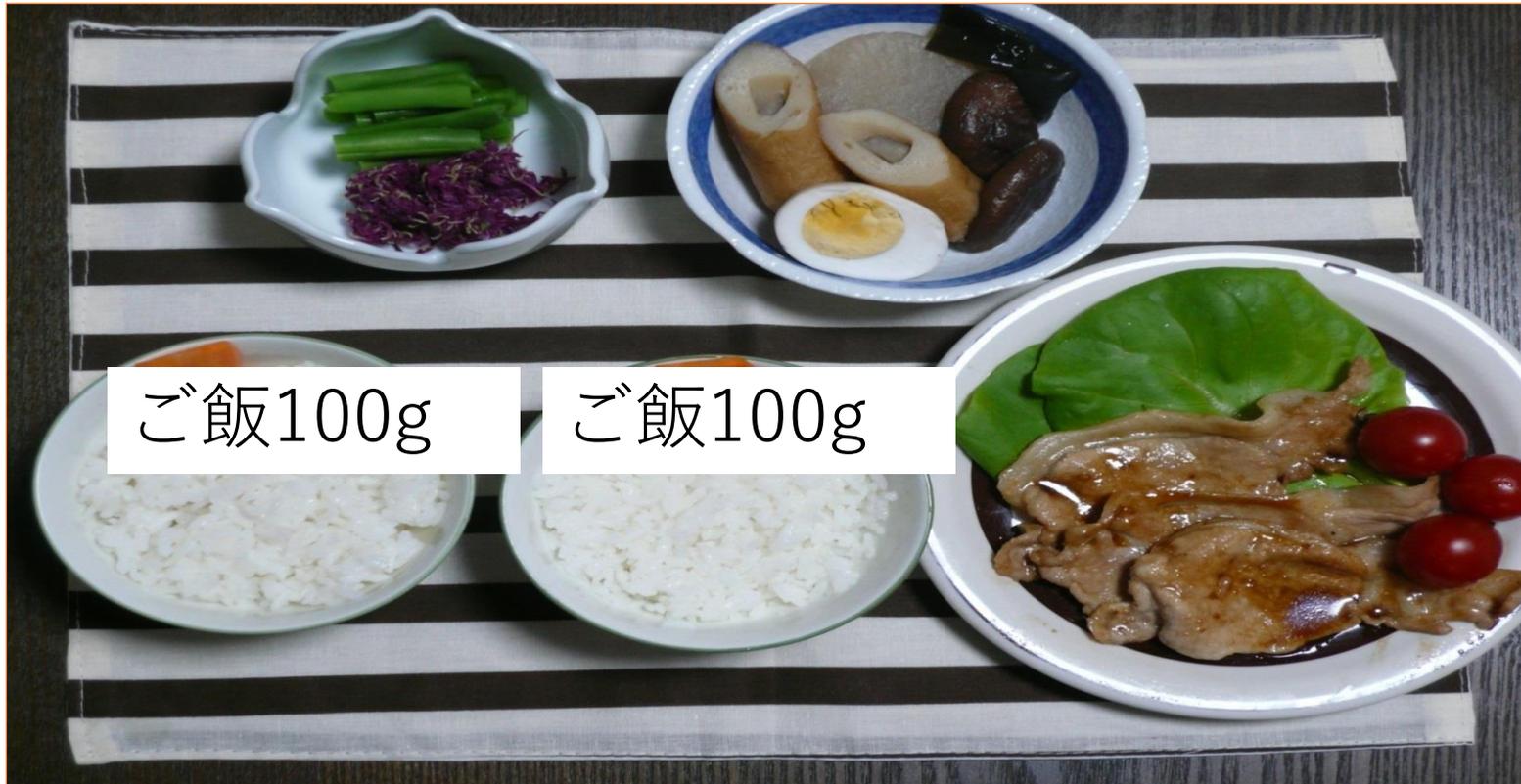
身長m × 身長m × 22

例： デスクワーク中心の男性身長170cmの場合

$$1.7 \times 1.7 \times 22 \div 64 \text{ kg} \quad \text{標準体重}$$

$$\text{1日のエネルギー摂取量は} \quad 64 \times 30 = 1,920 \text{ kcal}$$

## 1日1920kcal：1食640kcalの場合



★ご飯100gは、コンビニのおにぎり1個サイズ 100～110gです。

ワンポイント：1合の米は、炊き上がると 330gのごはんが目安です。

# 毎食でとる主食の量を一定にするのがカギ！

いつものごはんの量と炭水化物量を確認しておきましょう

こども用茶碗  
ごはん 80g



炭 30g

小さめ茶碗  
ごはん 100g



炭 37g

小さめ茶碗  
ごはん 120g



炭 45g

小さめ茶碗  
ごはん 150g



炭 56g

大きめ茶碗  
ごはん 180g



炭 67g

大きめ茶碗  
ごはん 200g



炭 74g

コンビニおにぎり  
ごはん 100g / 炭 37g



手作りおにぎり  
ごはん 150g / 炭 56g



洋食皿ごはん  
180g / 炭 67g



パックごはん  
200g / 炭 74g



丼ごはん  
250g / 炭 93g



カレー皿ごはん  
250g / 炭 93g



「ひと口」ってどれくらい？



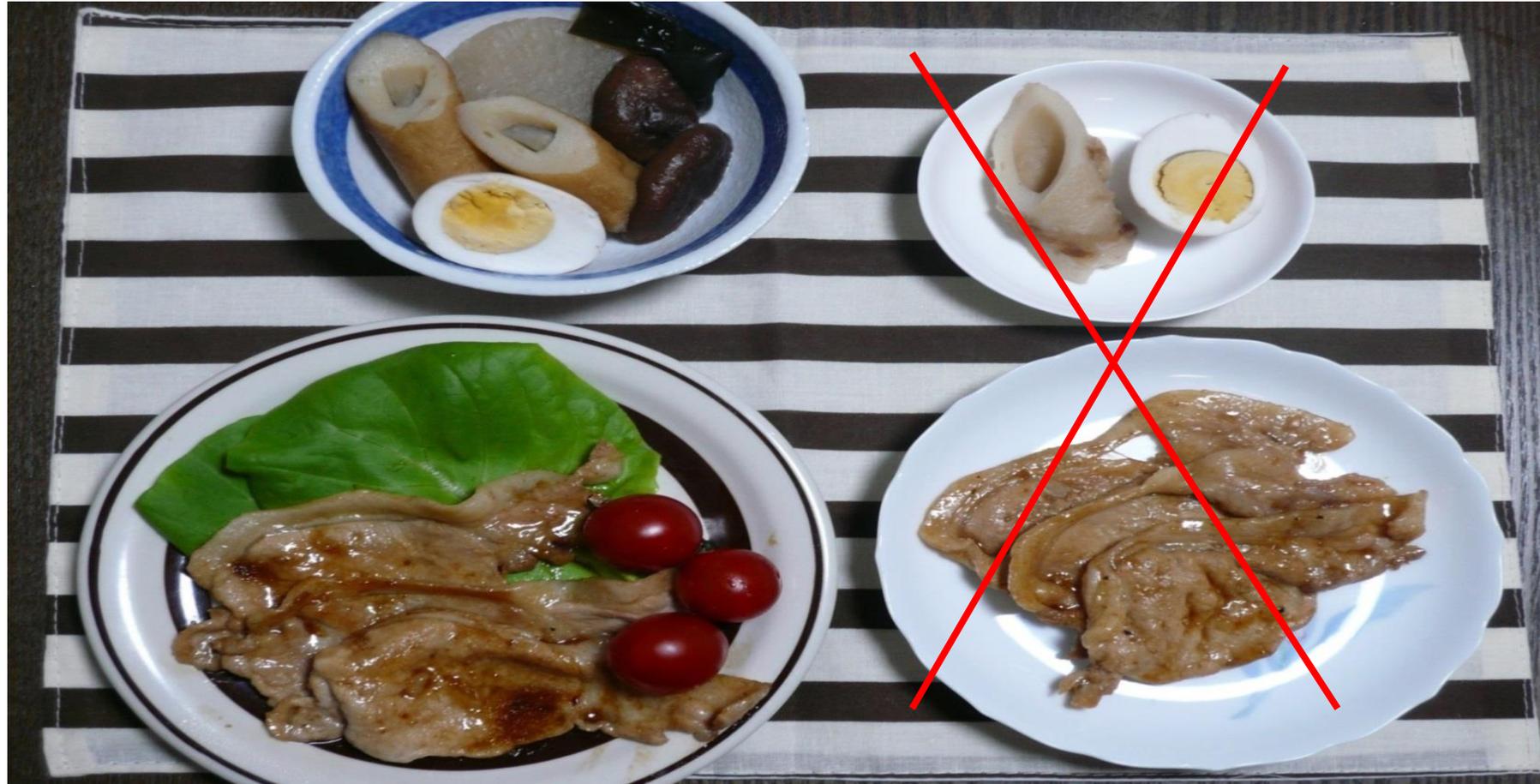
箸のひと口  
ごはん 10g / 炭 4g



スプーンのひと口  
ごはん 10g / 炭 4g

茶碗の大きさを工夫してみましよう。

# たんぱく質の摂り方



とり過ぎると、中性脂肪やコレステロール値に影響します。



## 1日の食事の回数が 決まっていない

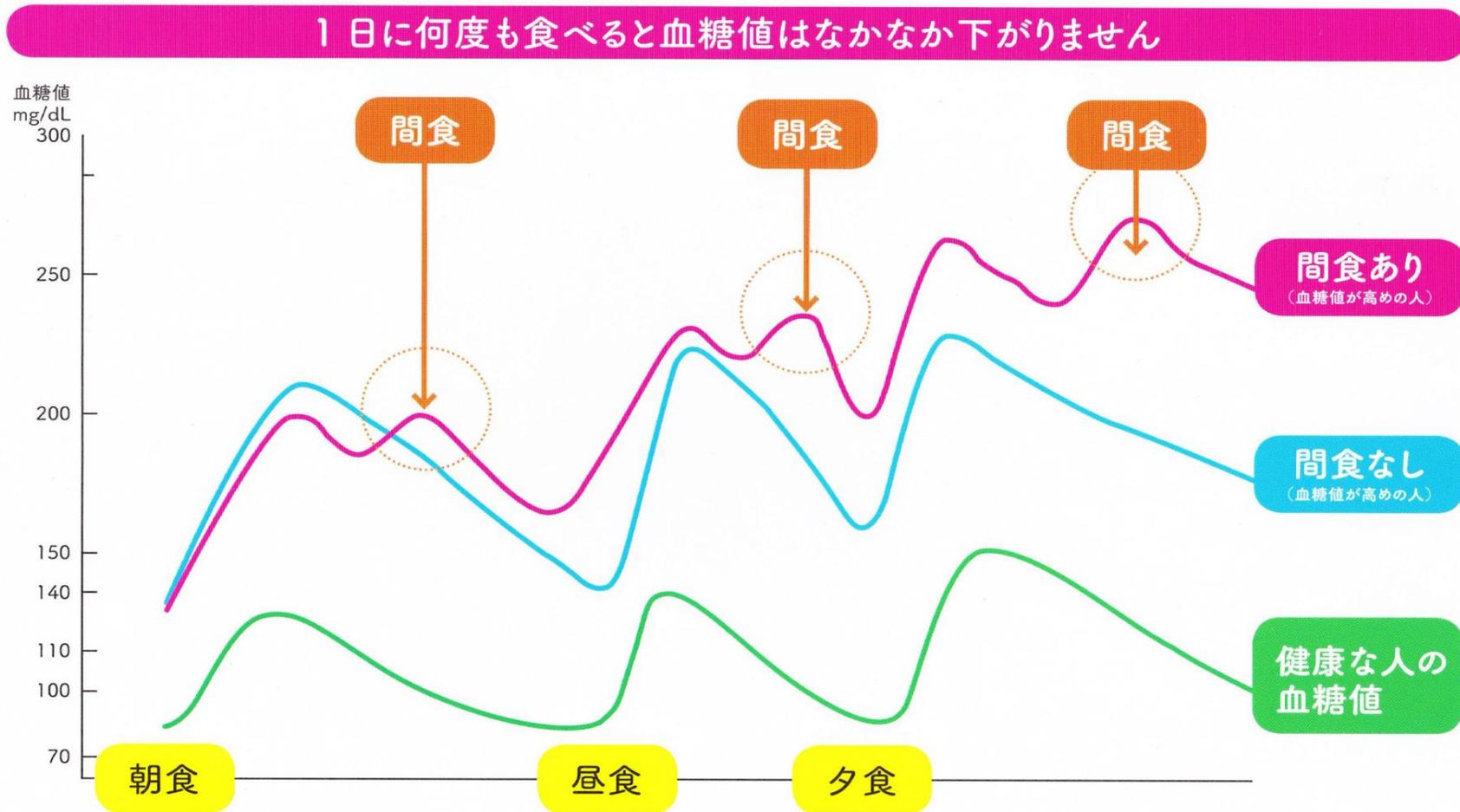
まとめ食いは血糖値の急激な  
上昇に。食事量のバランスを  
とって3食食べましょう。

**1日の摂取量を3回に分けて食べるのは、血  
糖値を安定させるためです！**

朝食は大切な栄養源です。きちんと食べま  
しょう。空腹時にまとめ食いは血糖コント  
ロールの不安定につながります。



# 間食による血糖値の違い



© Nutriat Co., Ltd., 2014

100kcal



ところてん  
2kcal



ゼリー  
55g/40kcal



缶コーヒー  
190g/65kcal



せんべい1枚  
20g/75kcal



チョコレート  
15g/85kcal



スポーツ飲料  
500ml/95kcal

200kcal



アイスクリーム  
70g/170kcal



練りようかん  
50g/  
150kcal



串団子1本  
80g/160kcal



コーラ  
350ml/  
160kcal



ポテトチップス  
30g/165kcal



大福もち  
100g/235kcal



プリン  
70g/  
190kcal



今川焼き  
90g/  
200kcal



ビスケット4枚  
40g/210kcal



クリームパン  
70g/215kcal

300kcal



チーズケーキ  
100g/320kcal



ショートケーキ  
100g/345kcal

400kcal



メロンパン  
100g/435kcal

## ✓ 夜遅く食事をすることが多い

インスリンの分泌機能に負担  
がかかります。できるだけ、  
就寝2～3時間前には  
食事をとりましょう。



夜遅い時間に食べると、夜中の消化吸収  
でインスリン分泌に影響します。  
寝る前に早めの食事で、すい臓に負担を  
かけないことが大切です。

仕事の関係で、夜遅い食事をする場合には、脂肪の多い  
ものを避けて、エネルギー量を控えめにしましょう。



## ✓ 重ね食いをする

ラーメン+チャーハンなど、  
炭水化物の多い食事を続けて  
食べるのは、血糖値上昇のもと。

### 主菜

主に魚、肉、卵、乳製品、  
豆類など、タンパク質や  
カルシウム

### 副菜

野菜を中心にビタミン、  
ミネラル、食物繊維

### 主食

米・パン・めん類  
などの穀類

### 汁物

野菜や海藻をたくさん  
使って第二の副菜的  
役割に



# 外食をする時、あなたは？

食べては美味しいけれど・・・ エネルギーと炭水化物、塩分が多い選び方です。



# 外食をする時、あなたは？

これは、1,000 kcalを超えます！



野菜たっぷりの、タンメン・味噌・五目等がおすすめです。

# 炭水化物の重ね食べをしていませんか？



セット&サイドメニューやトッピングにも注目！



## ☑ 毎日お酒を たくさん飲む

アルコールは、エネルギーが比較的高く、食欲を増進する働きもあるので注意。



毎日の楽しみ、ストレス解消にはアルコール！ という方  
飲み過ぎにはご注意ください。

ストレス解消には、趣味や運動等がおすすめです。



# アルコール飲料

- アルコール飲料は糖尿病の治療や合併症の予防上、悪影響があります。できるだけ禁酒にすることが望まれます。主治医に相談しましょう。



## ✓ 野菜が苦手、 ほとんど食べない

低エネルギーでビタミンや食物繊維が豊富な野菜は、糖尿病を予防するバランスの良い食事に欠かせません。

血糖値の上昇を緩やかにするには、食物繊維が大事な働きをします。1日350gの野菜を目安にしましょう。



# おすすめは、具たくさん汁 1日の1/3の野菜をとれます。

野菜たっぷりの豚汁なら、低エネルギーで、ビタミン・食物  
繊維たっぷり



# 野菜たっぷりがおすすめ



具が多いと、主食のうどんの量も控えめにできます。

# 主食・副菜・主菜の 3つのお皿を毎食そろえる



エネルギーに気を配りながら  
できるだけ多種類の食品を食べよう



生活習慣病の予防は毎日の食事から

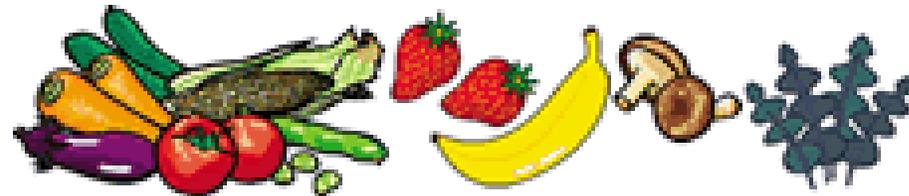
**健康で生き生きと生活するために  
基本は、食生活**

- 三食きちんと食べる習慣
- 毎食、主食・主菜・副菜を食べる習慣
- 食習慣を見直し、チェックを続ける習慣



★生活習慣病の予防は、毎日の食事から

ご清聴ありがとうございました



# 配布資料の説明

- ①健診結果を活かして改善！健康な食生活のヒント
- ②ちょちょいのちょいトレで無理なく筋活！

**皆さんで、実践してみましよう。**

月曜日：ふくらはぎのストレッチ 右足・左足 各30秒

肩まわし 各10回 前まわし・後ろまわしゆっくり

ランジ 右足・左足 4秒× 各2回

片足立ち（椅子につかまりながら） 右足・左足 各30秒