

# 支援ツール集

## 1 糖尿病患者を支援するにあたっての留意点

- (1) 支援にあたっての心構え
- (2) 訪問する上での留意点

## 2 患者・家族向け支援パンフレット

### (1) 自分の健康状態を知ろう

- ① あなたの血管の状態は何ゾーン 米沢市作成

### (2) 減塩について

- ① 塩分チェックシート 山形県作成
- ② 今はじめよう！適塩生活 米沢市作成
- ③ あいうえお塩分表 南陽矢吹クリニック作成
- ④ 調味料の塩分に気をつけましょう 公立置賜総合病院作成

### (3) たんぱく質について

- ① 1食たんぱく質20gの食事 置賜保健所作成
- ② 【料理別】たんぱく質 千葉県循環器病センター作成
- ③ 【食材別】たんぱく質6g分の目安量 千葉県循環器病センター作成
- ④ 「たんぱく質1日60g」とれていますか？ 長井市作成

### (4) 水分摂取について

- ① 要注意！ 脱水チェックシート 南陽矢吹クリニック作成
- ② 水分のとりかたは「1回180ml・ちびちびと」 川西町作成

### (5) 腎臓を守るために

- ① こんな時は、要注意！早めの連絡を！ 南陽矢吹クリニック作成

- (6) あなたの筋力をチェックしてみましょう 南陽矢吹クリニック作成

あなたの血管の状態は何ゾーン？

方法

健診結果をみて、自分の数値にあてはまるところに色を塗りましょう！  
詳しい方法や解説は裏面をご覧ください。

# 脳卒中・心筋梗塞・腎臓病・糖尿病合併症・認知症

健康障害

レッドゾーン  
すぐに受診を！

オレンジゾーン  
発症予防のため受診を！

イエローゾーン  
生活習慣の改善に取り組みよう！

基準範囲内  
ぜひ来年も健診を受けましょう！

血管が破れる、詰まる！  
血管が傷つく、細くなる。

プラーク

血管

160 以上

100 以上

500 以上

180 以上

6.5 以上

140～159

90～99

300～499

140～179

6.0～6.4

130～139

85～89

150～299

120～139

5.6～5.9

収縮期血圧

拡張期血圧

中性脂肪

LDL(悪玉)  
コレステロール

HbA1c

129 以下

84 以下

149 以下

119 以下

5.5 以下

血圧

脂質

血糖

BMI 25 以上

内臓脂肪の蓄積(共通する危険性)

腹囲 男性 85 以上、女性 90 以上

内臓脂肪

海に浮かぶ氷山をイメージしてください

内臓脂肪

今年の健康目標を書きましょう！  
目標は具体的に立てましょう！

内臓脂肪の蓄積に影響する生活習慣等

食事 労働・ストレス 睡眠・休養 運動 アルコール タバコ 加齢 遺伝

詳しくは裏面へ→

※数値判定と血管状態の、健康障害への影響は個人によって異なるため、図はイメージです。

## 記入方法と解説

**方法** 自分の健診結果を見て、自分の数値にあてはまる所に色を塗ってみましょう！  
 例：血圧の収縮期血圧（上の血圧）が 144 の場合、140～159 の間になるので、○がついている所を染めます。

**見方** この図は、検査項目を氷山として表しています。山が高いほど血管を痛める危険性が高く、一番上の部分に書かれた病気になるがやすくなります。氷山は根っこが1つで見えない所につながっています。

ポイント①  
 根っこの「内臓脂肪の蓄積」を減らすことで、氷山の山全てを低くすることができます。

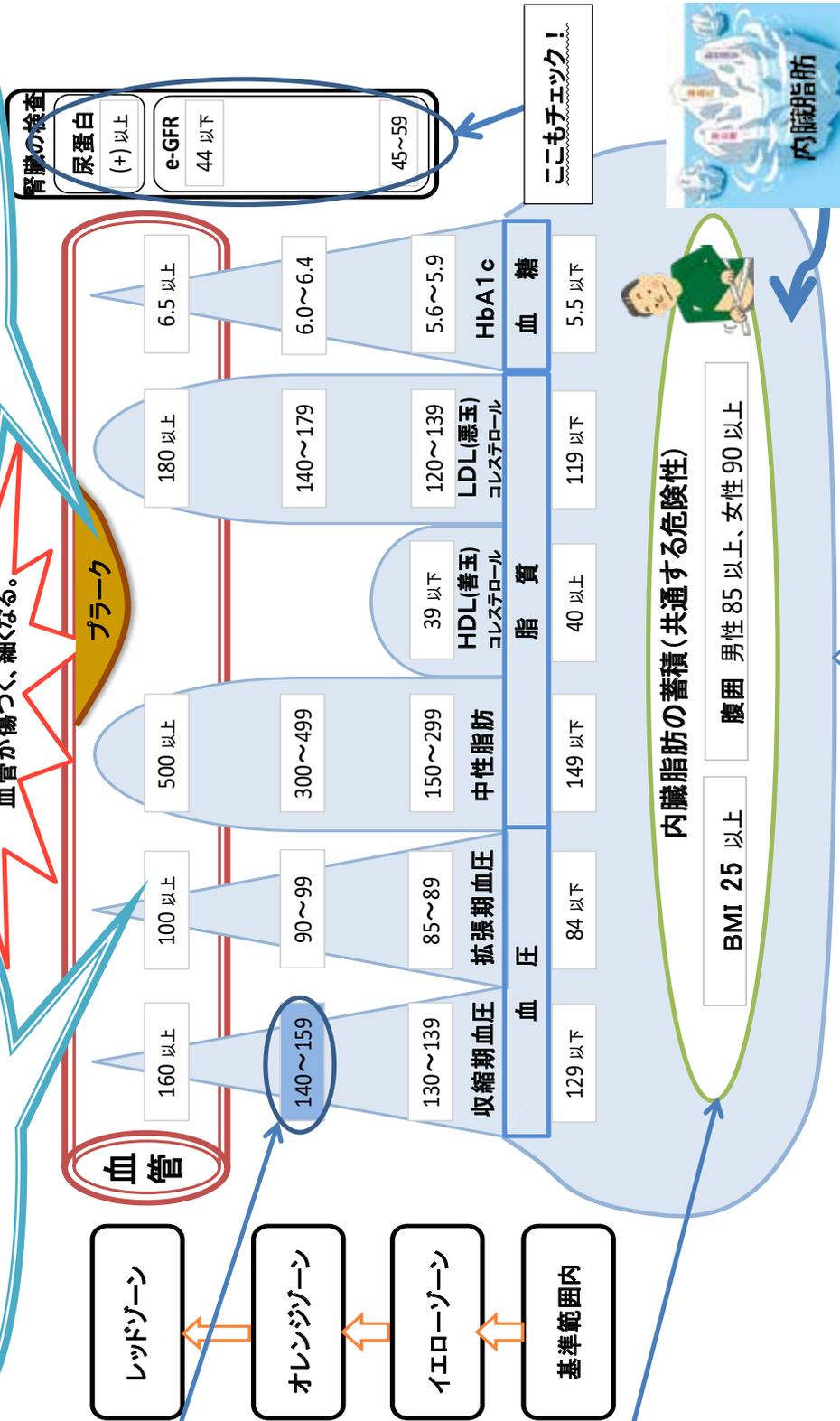
ポイント②  
 症状が出てからでは遅いです！症状が出る前に内臓脂肪の蓄積に影響する生活習慣を見直しましょう。思い当たることはありますか？  
 目標を立ててぜひ今日から実践しましょう！

## 脳卒中・心筋梗塞・腎臓病・糖尿病合併症・認知症

血圧や血糖の山は先が尖っていて血管を突き刺す！

血管が破れる、詰まる！  
 血管が傷つく、細くなる。

脂質の山は血管にプラークと云う塊になって血管を詰まらせる！



海に浮かぶ氷山をイメージしてください

# 日頃の塩分は... とりすぎ？ ちょうどいい？

チェックしてけろ



毎日の塩分の摂取量の傾向をみてみましょう。  
表のあてはまる各項目を○で囲み、合計点をご記入ください。

		3点	2点	1点	0点
① 食品を食べる頻度	(1) みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	(2) 漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	(3) ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	(4) あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	(5) ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	(6) うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	(7) せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
② しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
③ うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
④ 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑤ 夕食で外食やお総菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑥ 家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
⑦ 食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数		3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
小計		点	点	点	
		合計			点

▼合計点でご自分の塩分摂取傾向を確認しましょう

合計点	塩分摂取量
0~8	少なめ。引き続き減塩を行きましょう。
9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

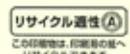
公益社団法人 日本栄養士会 健康増進のしおり 2014-1 より

## 結果はいかがでしたか？

山形県民の食塩摂取量は全国でもトップクラスです。  
食塩の取りすぎは、高血圧、胃がんなど生活習慣病の原因になります。  
ご自分の食生活を振り返って減塩を心がけ、みんなで「健康長寿日本一」を目指しましょう！

<問合せ先>

- ◇村山保健所地域健康福祉課 TEL.023-627-1357      ◇最上保健所地域保健福祉課 TEL.0233-29-1267  
◇置賜保健所保健企画課 TEL.0238-22-3004      ◇庄内保健所保健企画課 TEL.0235-66-4736  
◇山形県健康福祉部健康づくり推進課 TEL.023-630-2919



# 今はじめよう！適塩生活

## 食塩をとりすぎると・・・

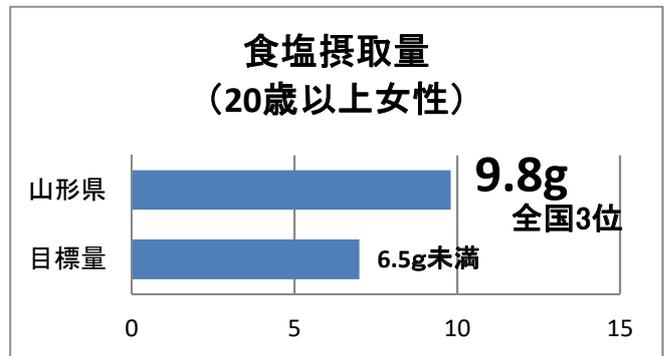
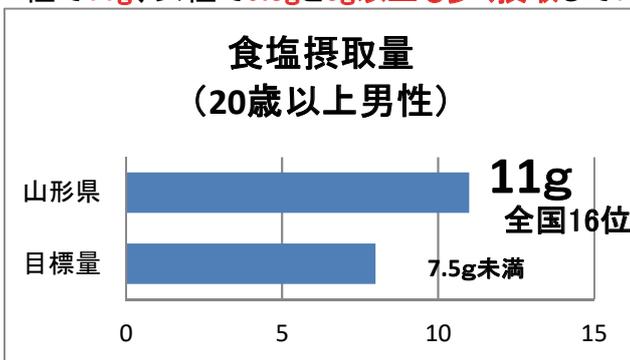
食塩のとりすぎは、**高血圧**の原因の一つです。  
高血圧は、山形県民の死因 **第2位の心疾患** や **第3位の脳血管疾患** のリスクを高めます。  
(平成27年人口動態統計)

いつまでも健康で元気に生活できるように、今日から適塩生活を始めましょう！



## 山形県民はどのくらい塩をとっているの？

一日の食塩摂取の目標量は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満ですが、山形県の食塩摂取量の平均は男性で11g、女性で9.8gと3g以上も多く摂取しています



平成28年国民健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準2020年

## 何からはじめる？

## 適塩、5つのポイント

**ポイント1** 汁物は具たくさんに！なるべく1日1杯にしましょう！

**ポイント2** 塩分の多い、漬物やハムなどの加工品は控えましょう！

**ポイント3** しょうゆやソース、ドレッシングのかけ方に気をつけましょう！

**ポイント4** 調理方法を変えてみましょう！



**ポイント5** 塩分(ナトリウム)の排泄に働く、野菜や果物などカリウムの多い食品をとりましょう！

# あ・い・う・え・お塩分表

食品あたりの塩分量を提示しています。塩分は、あくまでも目安です。  
 商品によっては塩分には差があります。減塩に心がけましょう。



わ わらびの醤油漬汁 30gで0.7g	ら ラーメン 外食で1杯6~9g 汁を残せば3~5g	や 焼きそばパン 1個で1.9g	ま 松前漬汁 30gで1.2g	は ぱん(食パン) 6枚切り1枚 0.8g	な 茄子漬汁 小さめの2個で 1g	だ だし 30gで1.7g	た 塩鮭 80gで 2.2~5g	か カップ麺 1カップ5~6g	あ 漬漬けのもと 小さじ2で1g
わ わらびの醤油漬汁 30gで0.7g	ら りんご 漬汁 1個(350g) で7g	ゆ 湯豆腐のたれ ぽん酢醤油 大さじ1で 1.5g	み みそ汁 みそ9g(大さ じ1/2で1g)	ひ ひっばいうどん 鰯缶1/2、醤油大さ じ1、納豆1/2、う どん1人前で4.2g	に 鯉のうま煮 1人前で6g	ち ちくわ 30gで0.6g	し し(濃口)醤油 大さじ1で 2.6g	き 白菜キムチ 30gで0.7g	い いも煮 1人前で5.9g
る (カレー)ルー 1皿分で2g	よ よせ鍋 つゆ 1人前3.9~6g	む (お)むすび 1個で 1.4~1.8g	ふ 粉末だし 小さじ1で 1.6~1.8g	ぬ めか漬汁 きゅうり30g 5切れで1.6g	つ つけもの (たくあん) 30gで1.3g	す 筋子 25gで1.2g	く くぎ煮の子女子 10gで0.6g	う 梅干し 1個で 1.5~2g	え 梅干し (ゆで)枝豆 30gで1g
れ レトルトカレー 1皿で3~4g	ろ ロールパン 1個30gで 0.4g	め めんつゆ(3倍 濃縮) 大さじ1で1g	へ ベーコン 1枚で0.4g	ね ねいもの (さつまい揚げ) 30gで0.6g	て てっぽう漬 30gで 1~1.5g	せ 青菜漬 30gで1.7g	け ケチャップ 大さじ1で 0.5g	お おみ漬汁 30gで0.9g	こ (玉)こんにゃく煮 玉こんにゃく(4 個)で1g
		も もずく酢 (味つき) 1パックで1g	ほ 棒だら 100gで1.2g	の のい佃煮 15gで0.9g	と とんかつソース 大さじ1杯で1g	そば 1人前で3g			

## 調味料の塩分に気をつけましょう

塩分を多く摂取すると喉が渇き、水分が欲しくなります。また、塩分は血圧のコントロールの上でも重要です。塩分を控えても、工夫しだいでおいしい食事が楽しめます。

一日の塩分の適量は  g です。



- ・漬け物、みそ汁は控える
- ・しょうゆは、かけずにつけしょうゆにする
- ・加工魚類、練り製品、味付け缶詰に注意
- ・めん汁は残す、まためん回数にも注意
- ・外食の塩分注意
- ・減塩しょうゆの利用



### 〈調味料の塩分〉

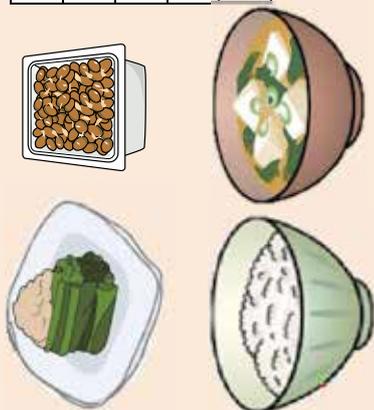
調味料	数量	目安	塩分濃度	塩分相当量
塩	1g	小さじ 1/5	100%	1g
しょうゆ	7g	小さじ 1 強	14.5%	1g
みそ	8g	小さじ 1 強	13.0%	1g
ソース(中濃)	17g	大さじ 1 弱	5.8%	1g
ケチャップ	32g	大さじ 2 強	3.1%	1g
フレンチドレッシング	33g	大さじ 2 弱	3.0%	1g
マヨネーズ	50g	大さじ 4 強	2.0%	1g
コンソメ	2.3g	小さじ 1 弱	43.2%	1g
だしの素	2.5g	小さじ 1 弱	40.6%	1g
カレールー	9g	1/2 かけ	10.6%	1g
めんつゆ(3倍濃厚)	10g	小さじ 2	9.9%	1g
ぽん酢しょうゆ	13g	小さじ 2 強	7.8%	1g

※食酢は塩分が含まれていません。



# 1食たんぱく質20gの食事(※おおまかな目安です)

## 和食だったら



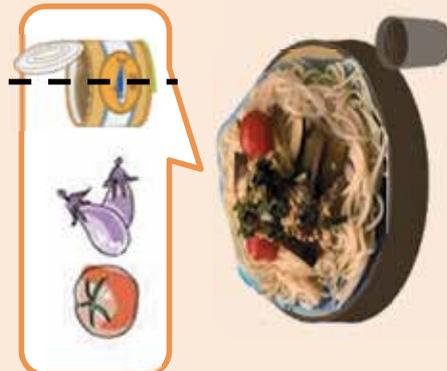
目安量	たんぱく質(g)
ご飯(160g)	4
具だくさんみそ汁	3
納豆(50g)	8
ツナマヨお浸し	5

## 洋食だったら



目安量	たんぱく質(g)
食パン(60g)	6
目玉焼き	6
牛乳 200ml	7
野菜サラダ	1

## 麺だったら



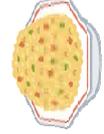
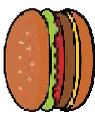
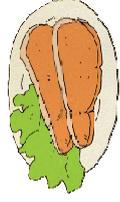
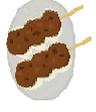
目安量	たんぱく質(g)
そうめん(200g)	7
いわし味付缶 1/2	12
付け合せ野菜	1

## 調理しない場合

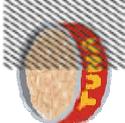
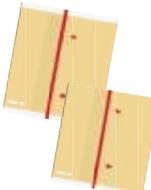
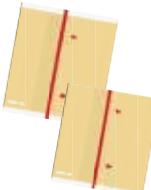
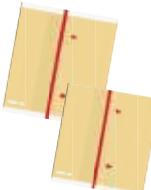


目安量	たんぱく質(g)
おにぎり 1個	4
卵スープ	3
サラダチキン(30g)	9
ヨーグルト	4

# 【料理別】 たんぱく質 (g)

麺類	 ざるそば:10.0g  天ぷらそば :24.7g  醤油ラーメン:21.6g  ガブリカ:18.7g  ミートソース:22.7g  焼きそば:13g  冷やし中華:20.3g  そうめん : (1.5束)7.5g
ご飯物	 カレー:22g  けんぴ:14.2g  かつ丼:20.3g  牛丼:26.6g  おにぎり:4g  寿司26.7g  助六寿司:12g  お弁当(小):20g  お弁当(大):30g
パン類	 あんぱん:6.3g  刈りパン:11.3g  かっぱん:7g  ミックサング:14g  ハンバーガー :13.3g  ピザ(半径20cm) :20g  お好み焼き:17g
肉のおかず	 生姜焼き:12g  とんかつ:20.3g  ハンバーグ:29.5g  餃子:14.2g  肉じゃが(小鉢1つ分) :11.9g  ポテトコック :2.8g  牛肉コック :4g  鶏唐揚げ :5g  串焼き:9.8g 串:7.6.8g 皮:2.5g
魚のおかず	 鰻開き:15.8g  せごろごま漬(4尾):6g  鱈フライ:16.5g  おでん(5個) :18.2g  エビチリ:20g
菓子類	 あん団子(2本):5g  大福:3g

# 【食材別】たんぱく質 6g 分の目安量

魚介類	 鮭：1/2切れ  えび：2尾  あさり：30個  鱧：1/2切れ  刺身：2切れ  丸干し：2/3尾  目刺し：3尾  たこ刺身：5切れ	 鯖缶：1/5缶  かつお缶：1/2缶  笹かま：2枚  さつま揚(小)：2枚	 〔脂身含む肉〕牛加 <sup>®</sup> ：3枚  〔脂身含む肉〕手羽先：1本  〔赤身肉〕ヒレカツ用：1枚(30g)  〔赤身肉〕ささみ：1枚(30g)  ハム：2枚  ウイナー：2本
肉類	 納豆：1パック  生揚げ：2/3枚  枝豆：40さや(100g)  卵豆腐：1個  スライサーズ：2枚	 かつお：2枚  ミツクサツツ：30g	 〇ルパン：2個  フランパン：2切れ(60g)  そば(乾麺)：40g  もち：3切れ  シリアル：80g  インストラーメ(袋麺、加 <sup>®</sup> 麺)：2/3量
大豆・卵・乳	 納豆：1パック  生揚げ：2/3枚  枝豆：40さや(100g)  卵豆腐：1個  スライサーズ：2枚	 かつお：2枚  ミツクサツツ：30g	 〇ルパン：2個  フランパン：2切れ(60g)  そば(乾麺)：40g  もち：3切れ  シリアル：80g  インストラーメ(袋麺、加 <sup>®</sup> 麺)：2/3量
パン類	 納豆：1パック  生揚げ：2/3枚  枝豆：40さや(100g)  卵豆腐：1個  スライサーズ：2枚	 かつお：2枚  ミツクサツツ：30g	 〇ルパン：2個  フランパン：2切れ(60g)  そば(乾麺)：40g  もち：3切れ  シリアル：80g  インストラーメ(袋麺、加 <sup>®</sup> 麺)：2/3量

# こんな時は、**要注意**！早めに連絡を！

- 汗をたくさんかいたり、室内が乾燥しているのに水分をとることをしなかったために、調子が悪い。
- 痛み止めを飲み続けている。
- 風邪をひいたり、下痢をして、体調が悪いのが続いている。

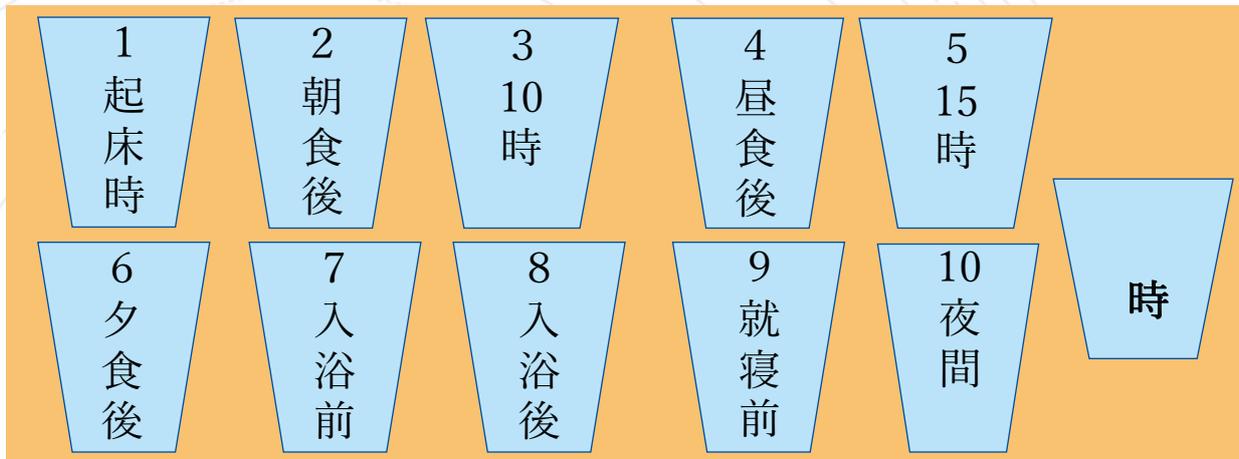


## ◎腎臓を守るために

**減塩！**  
**脱水予防の水分を！**  
**痛み止めの内服は、要注意！**  
**感染症予防に、手洗い・うがい！**

脱水は腎臓に悪影響になります。水分をとろう。

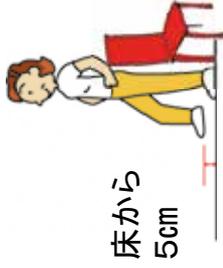
水分のとりかたは「1回180ml・ちびちびと」



☆目 安：体重  $\text{Kg} \times 30 \sim 40\text{ml} =$             ml (ペットボトル500ml 本分)

☆おすすめ：水・白湯・ほうじ茶・麦茶などのカフェインのない飲み物

# あなたの筋力チェックをしてみよう

チェック	<p>1. 握力</p> 	<p>2. 開眼片足立ち (20秒以上)</p>  <p>床から 5cm</p>	<p>3. イスからの立ち上がり (10回を15秒以内)</p>  <p>両足で 10回 立つ</p> <p>イス 40cm</p>
何が わかる	<p>両腕の筋力で、 全身の筋力の大きかな程 度を知ることができます</p>		
基準	<p>男:26kg以上 女:18kg以上</p>		
あなたの 結果	<p>右腕 kg 1回目 2回目 左腕 kg 1回目 2回目</p>	<p>両足の筋力とバランス能力 「止まった姿勢」と「動いている姿勢」の 両方を保つ力で、日常の動きに必要な 体を支える力が分かかります</p> <p>20秒以上立っていられる * 5秒以下は転倒しやすい</p> <p>〈20秒〉〈できなかつた時〉 右【できた】・【 秒】 左【できた】・【 秒】</p>	<p>足の筋力 椅子に座る、立ち上がるという 日常的な動作から足全体の総 合的な筋力が分かかります</p> <p>10回を15秒以内にできる * 15秒以上で筋力低下、歩くのが遅くなる 傾向</p> <p>10回を【 秒】</p> <p>* 15秒以内に10回が 【できた】・【できない】</p>
運動	<p>他の筋力チェックと合わせて判断し ましょう</p>	<p>20秒以下なら！</p> <p>【中殿筋・大殿筋トシ、 足趾関節運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開脚運動 (寝た姿勢・立った姿勢)</li> <li>・お尻上げ運動</li> <li>・ピー玉運び</li> <li>・タオルギャザー など</li> </ul>	<p>15秒以上なら！</p> <p>【大腿四頭筋・下腿三頭筋・ 腸腰筋トシ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・膝伸ばし運動</li> <li>・膝下タオル押し・足上げ</li> <li>・もも上げ運動・足上げ運動</li> <li>・かかと上げ運動</li> <li>・ピー玉運び</li> <li>・タオルギャザー など</li> </ul>