

**Eatreat健康プログラム**  
**「無理なく減量するための秘訣」**

---

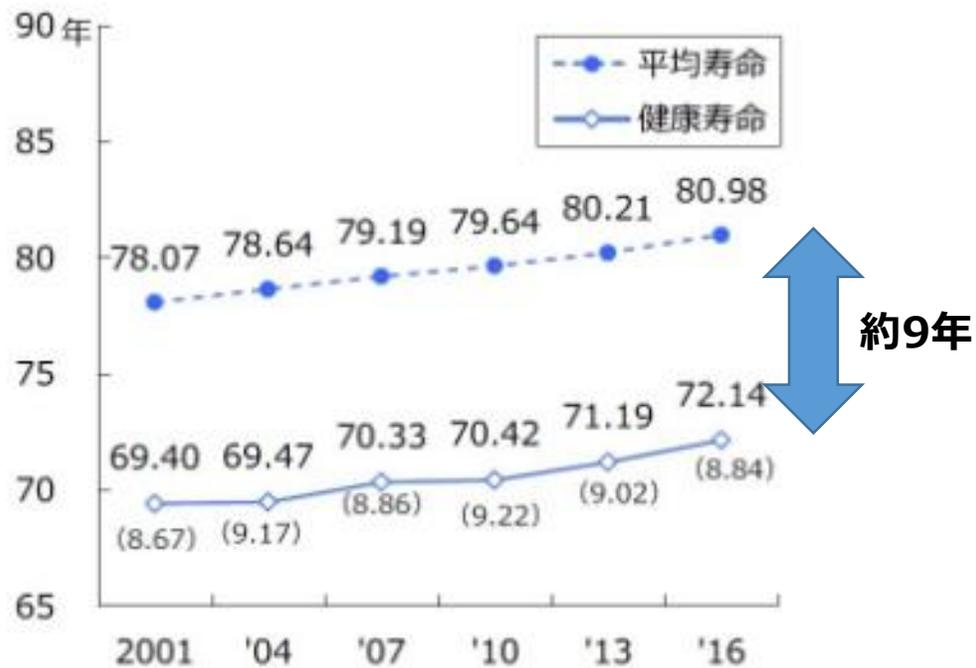


1. 自分自身の**生活習慣の課題**を明確にする
2. **健康増進のための解決策**を知る
3. **行動に移す計画**をたてる

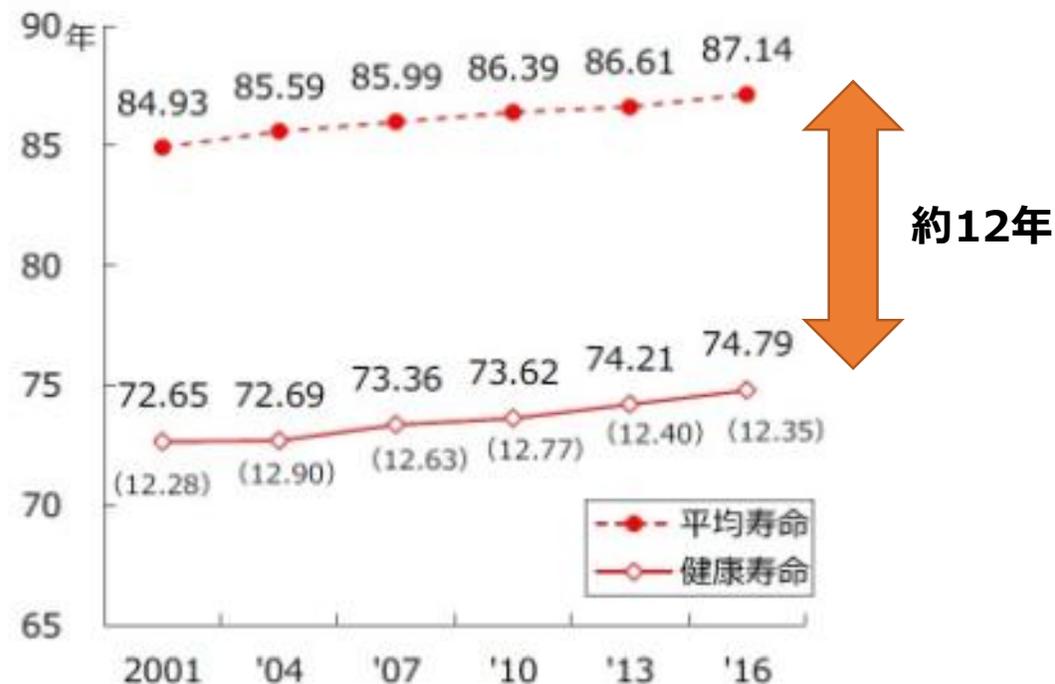


# 平均寿命と健康寿命の差 = 健康でない期間（要介護の期間）

【男性】



【女性】



(注) ( ) 内の数値は、平均寿命と健康寿命の差。

(資料) 2016年平均寿命は厚生労働省「2016年簡易生命表」。2016年健康寿命は厚生労働省「2016年簡易生命表」と「2016年国民生活基礎調査」を使って、厚生労働科学研究「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」による計算法で筆者が計算。

寿命を伸ばすだけでなく、いかに

**健康に生活できる期間**

を伸ばすかが重要。

## BMI

BMI (Body Mass Index)

ボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数

**BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)** あなたのBMIは

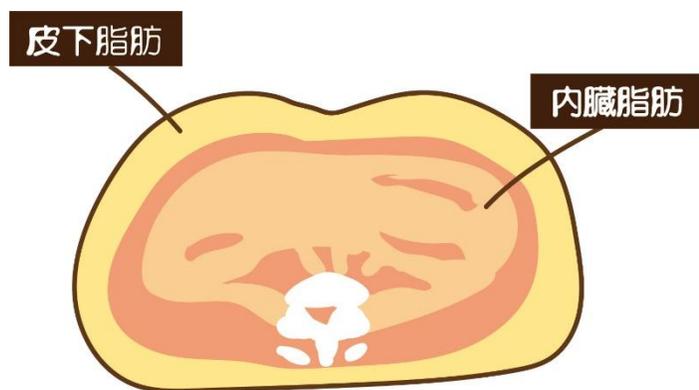
やせ : 18.5未満    ふつう : 18.5～24.9    肥満 : 25.0～

\* 標準体重はもともと疾病の少ないBMI22

\* 筋肉が多い人はBMIの値が高く出るため注意が必要

- 肥満症診断基準において内臓脂肪面積基準値は男女ともに $100\text{cm}^2$ 以上
- 簡易的なマーカーとして腹囲を設定

**男性:85cm以上 女性:90cm以上**



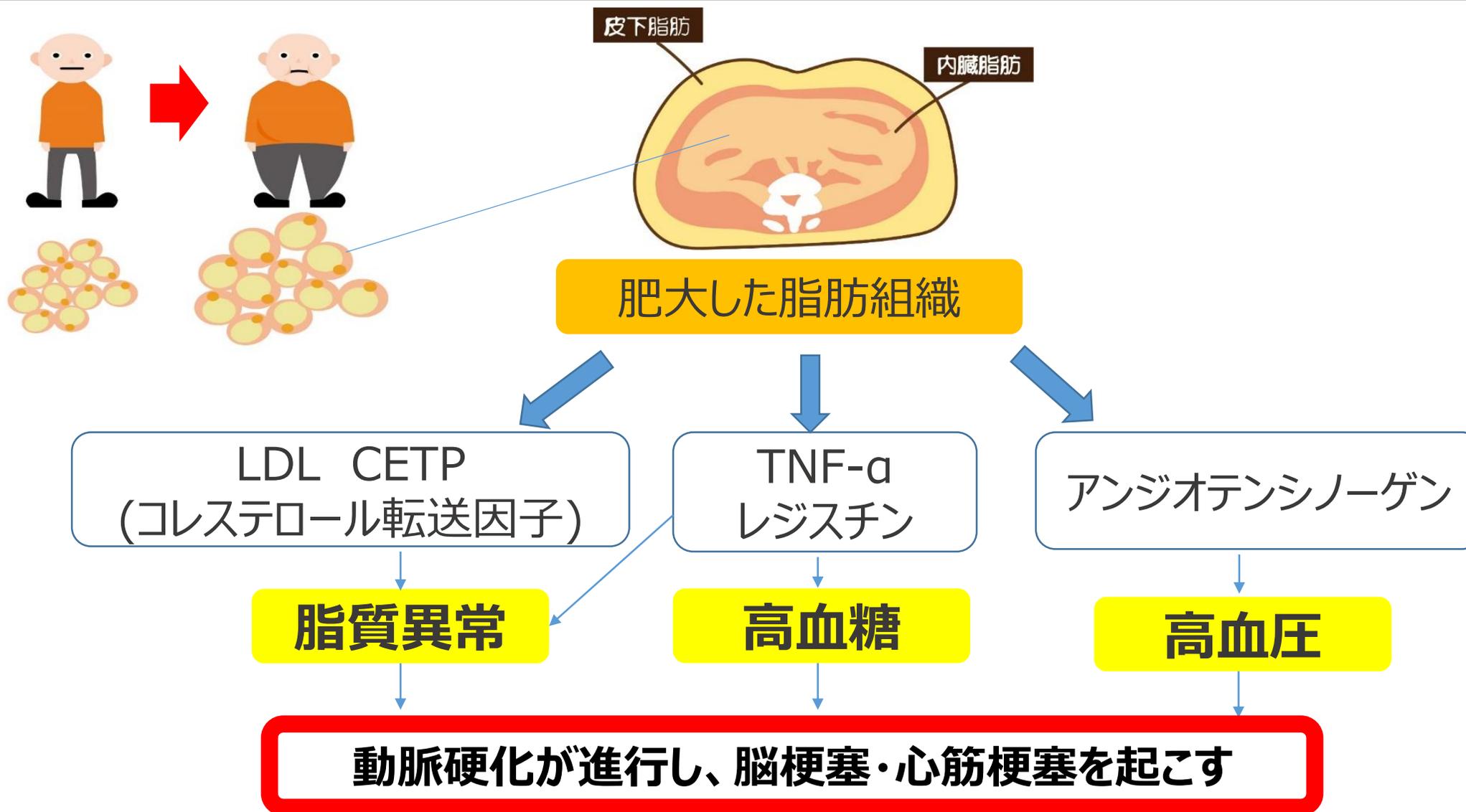
※相関がばらつくため、可能な限りCTスキャンによる  
腹腔内脂肪量測定が望ましいとされている

#### 【腹囲の測り方】

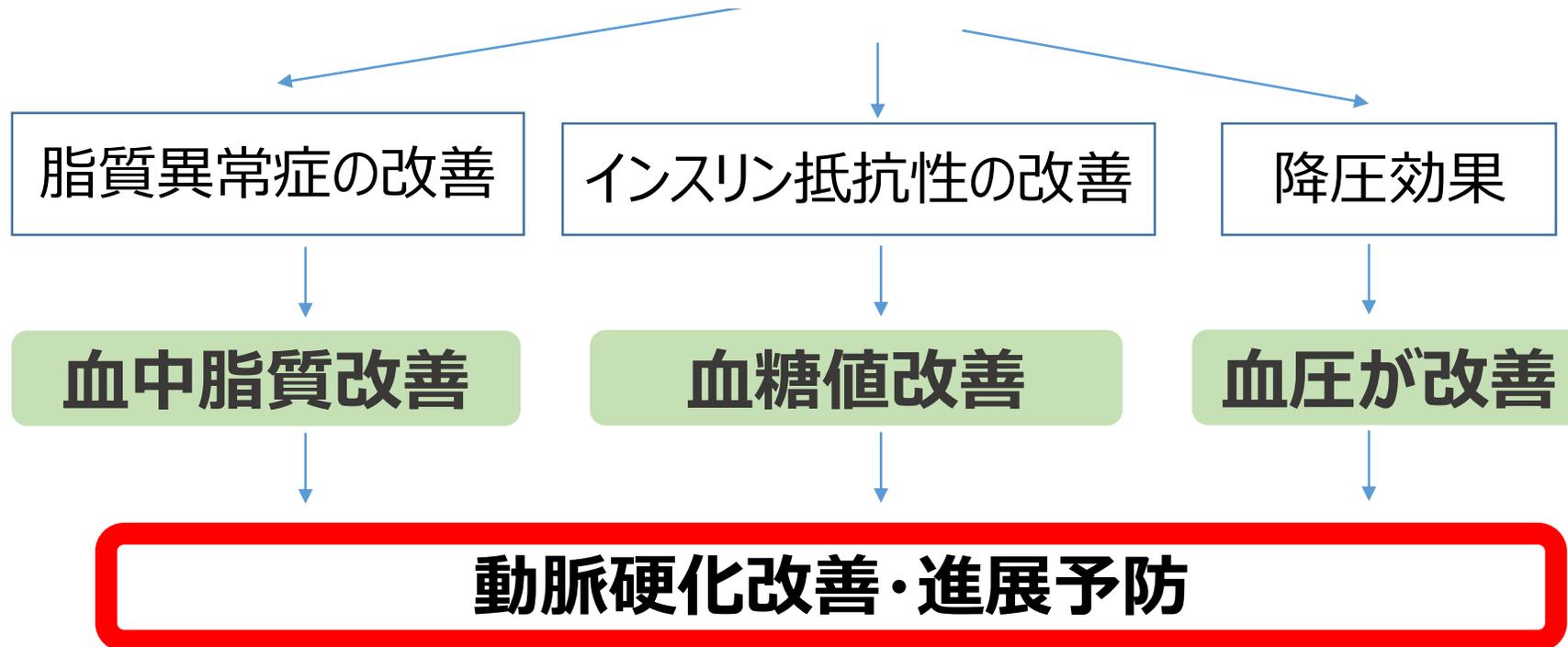
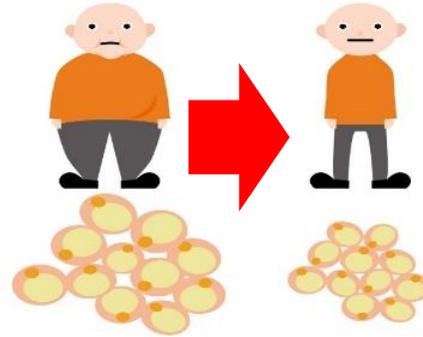
- ① ヘその高さ
- ② 立位、両足をそろえる。腕を両側に下げる。
- ③ 腹壁の緊張をとる。軽く息を吐き、終わりに計測する。

※メジャーが食い込まないようにする

※空腹時に計測



- 肥満(BMI25.0以上)のある場合、**体重減量** (エネルギー是正)
- 特に、内臓脂肪を減らす



**今までダイエットがうまくいかなかったても  
今回は無理なくできる方法だから大丈夫です！**



## ①あなたの体重

①  kg

## ②目標とする体重は？

②  kg

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

「ふつう」はBMI=18.5～24.9

## ③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース

$$\text{①} - \text{②} \text{ kg} \div 1\text{kg/月} = \text{③} \text{ か月}$$

急いでがんばるコース

$$\text{①} - \text{②} \text{ kg} \div 2\text{kg/月} = \text{③} \text{ か月}$$

## ④目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は？

$$\text{①} - \text{②} \text{ kg} \times 7,200\text{kcal} = \text{④} \text{ kcal}$$

※脂肪1kgを減らすのに  
7,200kcalの消費が必要

$$\text{④} \text{ kcal} \div \text{③} \text{ か月} \div 30\text{日} = \text{1日あたりに減らすエネルギー量 kcal}$$

## ⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？



欠食しない

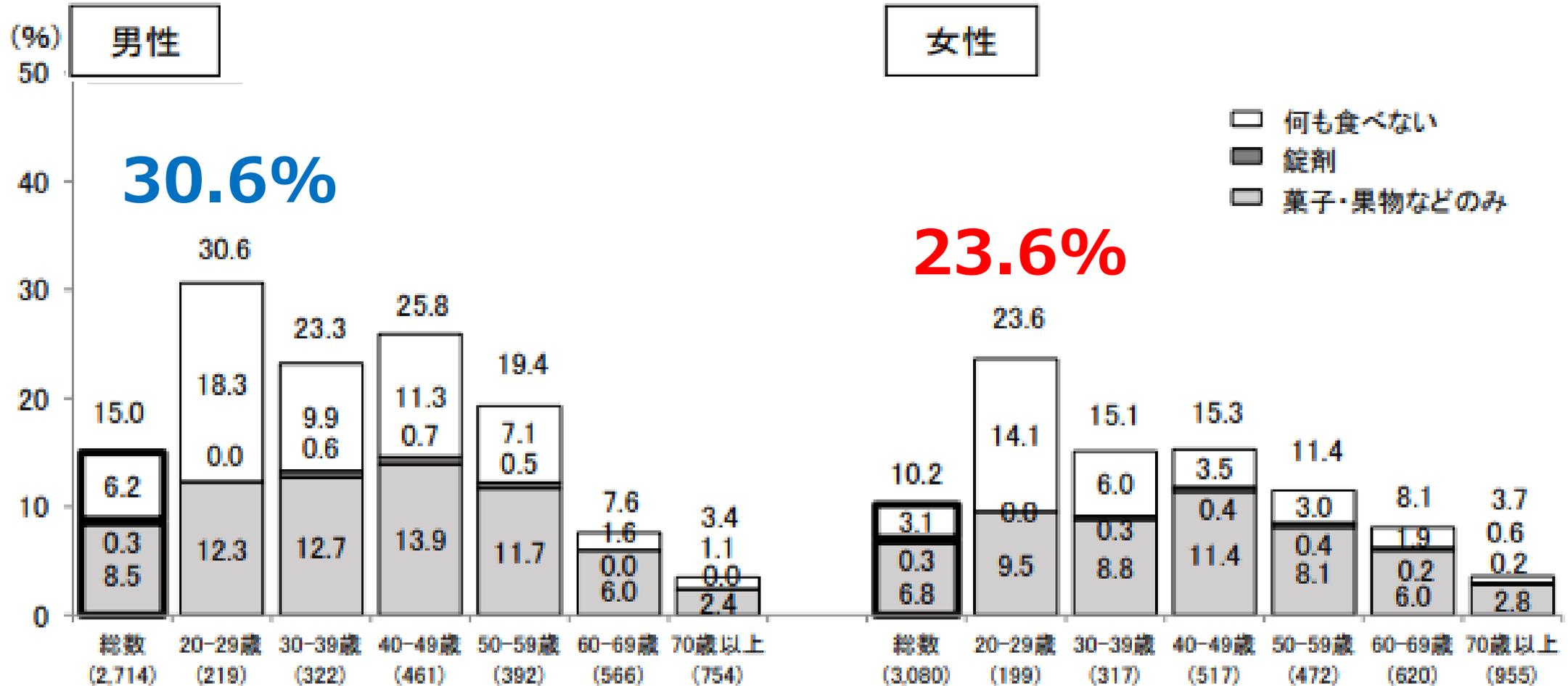
食べる量・バラン  
スを整える

食べる時間帯・  
スピードを整える

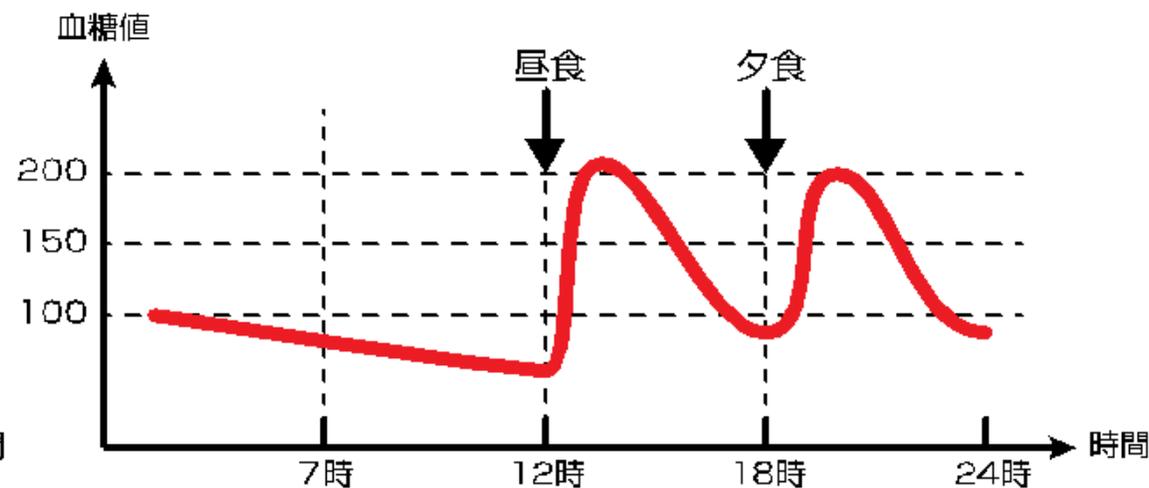
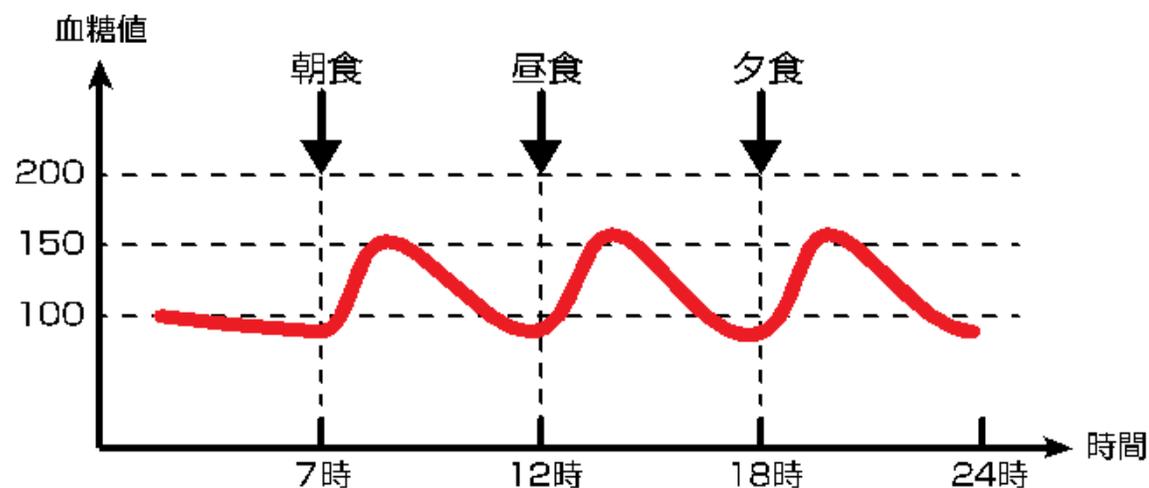
この3つのポイントが大切です



図 30 朝食の欠食率の内訳(20歳以上、性・年齢階級別)



平成29年「国民健康・栄養調査」

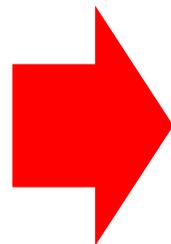


引用：日本医師会ホームページ

血糖値は**安定**

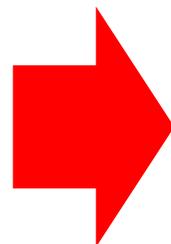
血糖値は昼食前に**激減**し  
昼食後と夕食後に**急激**に**上昇**

## 朝食を摂らない



- ・脳のエネルギー源のブドウ糖が不足
- ・昼食の食べ過ぎリスク増
- ・太りやすくなる

## 朝食を摂る



- ・空腹による昼食や夕食の食べ過ぎを防ぐことができる
- ・3食摂ることで1日の必要な栄養素が確保しやすい

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性			女性		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
身体活動レベル						
18～29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250

### 副菜

- ・ ビタミンやミネラル
- ・ 食物繊維

体の調子を  
整える

### 主菜

- ・ たんぱく質
- ・ 脂質
- ・ ビタミンB群

### 主食

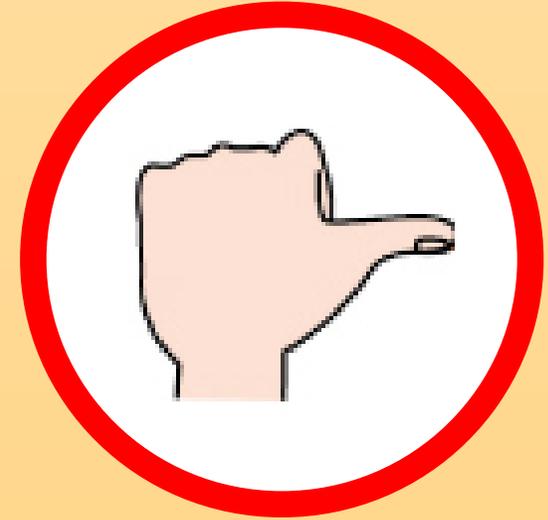
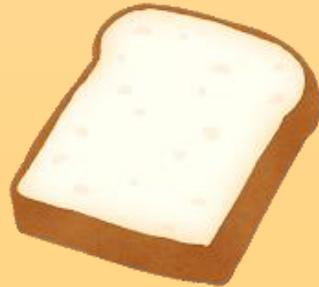
- ・ 糖質

エネルギー源

血や肉となる

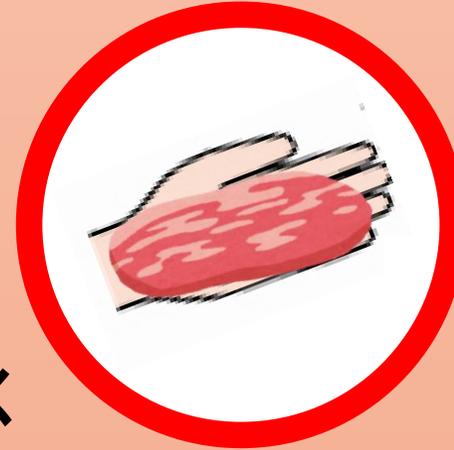


- 主に糖質
- エネルギー源
- 1食で1品、きちんと1日3品に
- 1食のごはんの適量はお茶碗1杯程度  
(多すぎまたは少なすぎないように注意)



- ★ うどんとごはんのようなダブル主食はNG
- ★ 主食の減らしすぎはNG
- ★ 極端な糖質制限は長期にわたると危険を伴う可能性があるため、バランスよく食べることを基本に

- 主にたんぱく質、脂質、ビタミン群
- 血や肉となる
- 1食で1～2品、1日3品を
- 1食でとりたい量は手のひらサイズ
- 食品の種類も偏らないように、まんべんなく

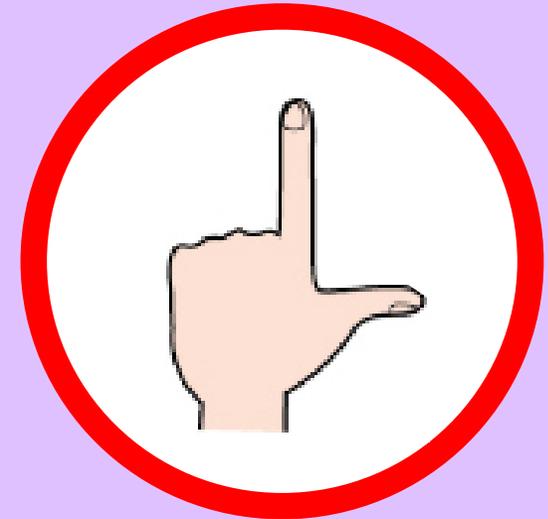


- 主にビタミンやミネラル、食物繊維
- からだの調子を整える
- 1食あたり1～2品、1日5品以上を目指して
- 1食でとりたい量は、生野菜で両手山盛り一杯

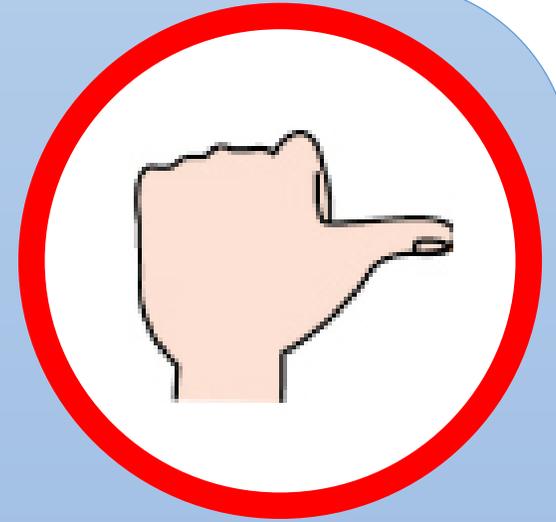


★ いも類やかぼちゃは糖質が多いので、食べ過ぎない

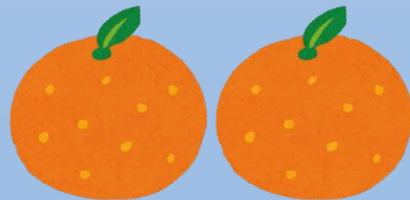
- 主にカルシウム
- 特に牛乳はカルシウムが多く、カルシウムの消化吸収を高める効果的な比率でリンが含まれるため、カルシウムの補給には最適な食品
- 1日でとりたい量は牛乳1本(200ml)分



- 主にビタミンC、カリウム
- 各種ビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な摂取源となる
- 1日にとりたい量は、にぎりこぶし1個分(200g)



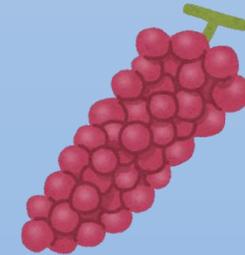
りんご  
1個



みかん(小)  
2個



柿  
2個



ぶどう  
1房

主食・芋類

毎食1杯(150g)



約1個



主菜

毎食1品~2品



副菜

毎食1~2品



野菜の小鉢×5鉢分  
1日に350g



牛乳・乳製品

1日  
牛乳1杯



果物

1日  
こぶし  
1つ分



例) 1日約2,700kcalの食事例 (30~49歳男性 活動量ふつう)

## 朝食



810kcal

## 昼食



1080kcal

## 夕食



810kcal

食事と食事の間を

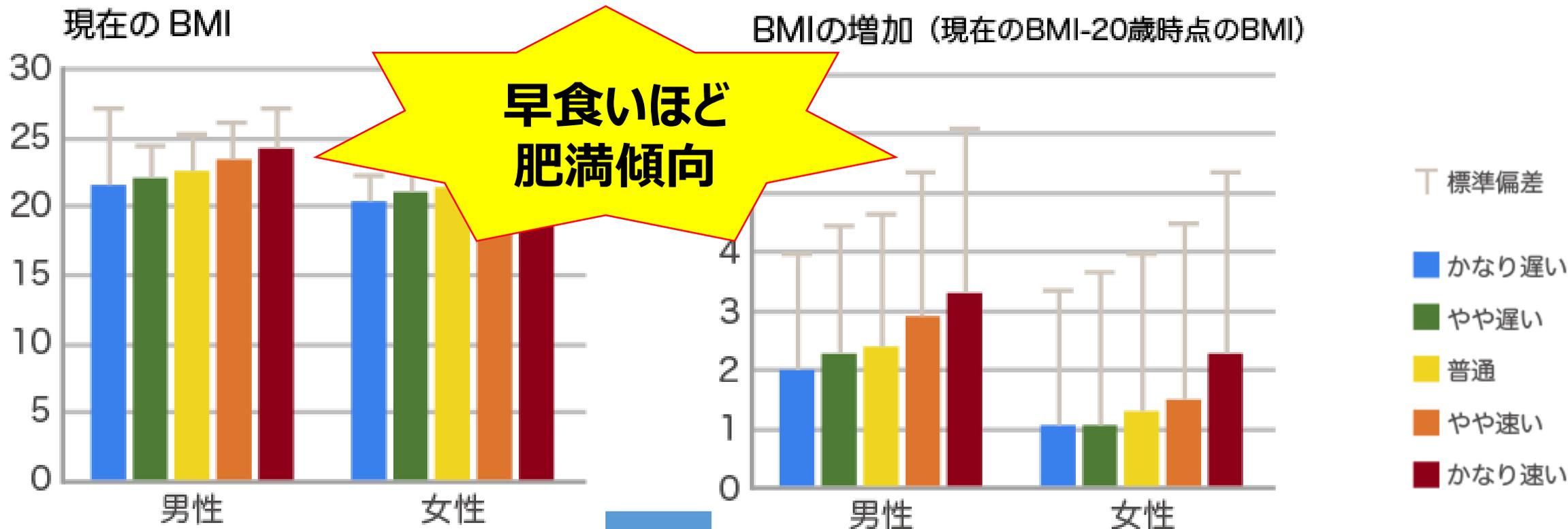
5~6

時間あけ、就寝の

2~3

時間前には夕食をすませる。

## 食べる速さとBMI(Body Mass Index)の関係



時間をかけて食べることで食事量を減らそう

厚生労働省ホームページ e-ヘルスネット より転載

エンピティカロリー食品とは **カロリー** はあるが **ビタミン** や **ミネラル** はほとんど含まれていない食品

エンピティ = 英語で”空っぽ” (empty)

食欲が増す

習慣化  
しやすい



量と頻度を調整して上手に付き合うことが大切



# 普段よく食べているお菓子のカロリーはどれくらい？



## 【現在の食習慣】

1日に摂る

間食のカロリー

kcal

1週間にどれくらい  
間食を摂っているか

週 日

①合計

kcal

## 【これからの目標値】

1日に摂る

間食のカロリー

kcal

1週間にどれくらい  
間食を摂るか

週 日

②合計

kcal

間食から削減できる1日のエネルギー量は

$$(\text{①} - \text{②}) \div 7 \text{日間} = \text{ } \text{kcal}$$

保健指導リソースガイド「間食指導の情報ファイル」より転載

①ながら食いの習慣をやめる



②無意識に摂取しているものに高カロリーのものがないか確認



③夜の間食をやめる



食べるときは集中して楽しんで、1日200kcal以内を目安に調節してみましょう

お酒の**適量**を守りながら、**週2日休肝日**を設けましょう

**ビール**  
**中ビン1本**  
**500ml**

度数5% 純アルコール20g  
約200kcal



or

**日本酒**  
**1合**  
**180ml**

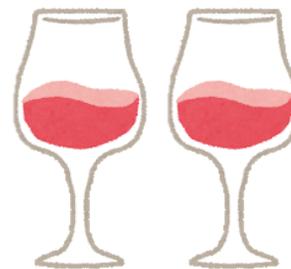
度数15% 純アルコール22g  
約190kcal



or

**ワイン**  
**グラス2杯**  
**240ml**

度数12% 純アルコール23g  
約320kcal



or

**缶チューハイ**  
**1.5缶**  
**520ml**

度数5% 純アルコール21g  
約270kcal



### サラダ

ポテトサラダ  
(350kcal)



### おかず

唐揚げ  
(6個 600kcal)



### しめのごはん

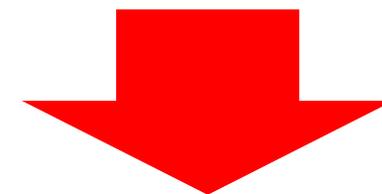
鱈のフライ  
(2個 380kcal)



チャーハン  
(670kcal)



合計  
2,000kcal



彩りサラダ  
(50kcal)



焼き鳥  
(6本 540kcal)



鱈のたたき  
(100kcal)



おにぎり  
(2個 340kcal)



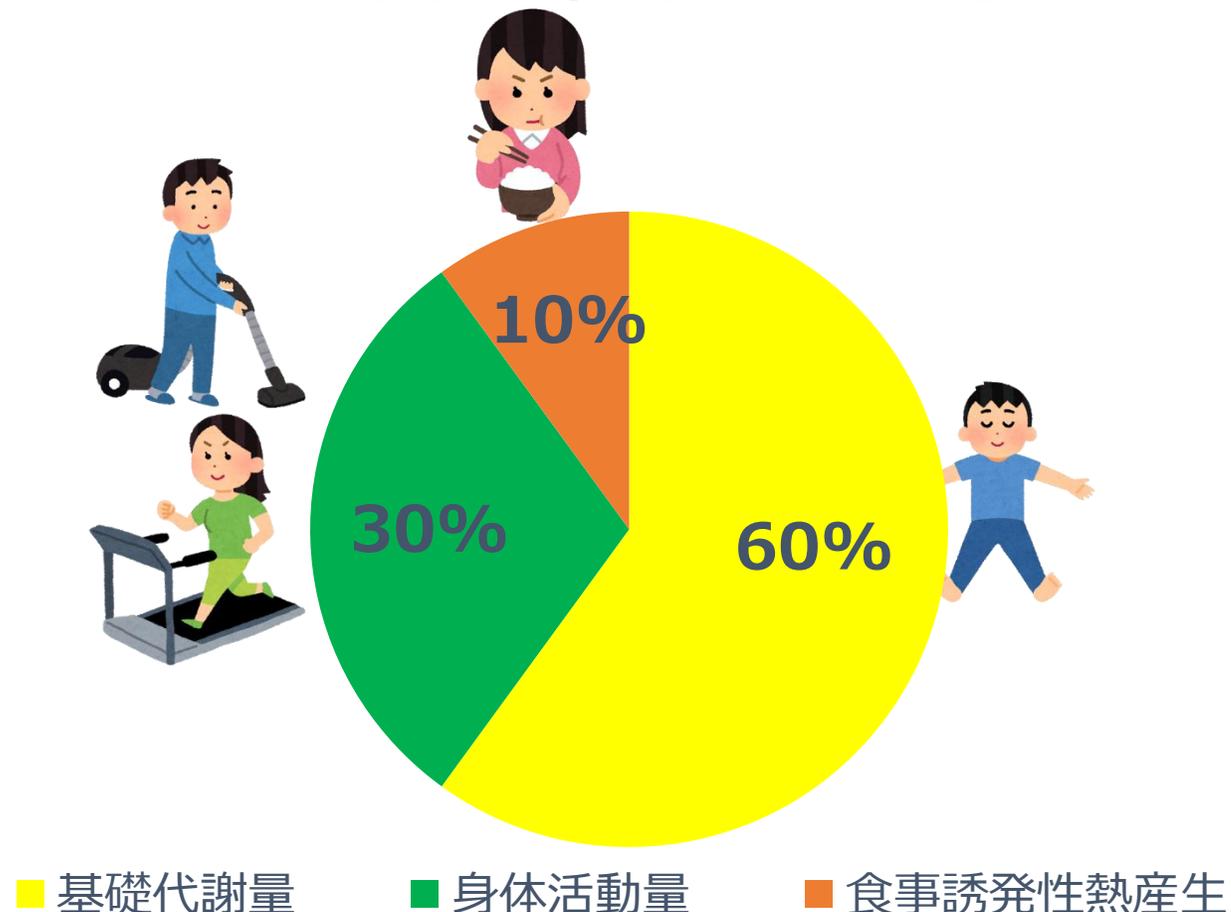
合計  
1,030kcal  
970kcalカット!

- ①基礎代謝量
- ②身体活動量
- ③食事誘発性熱産生

答えは・・・ ①**基礎代謝量**

消費エネルギー量を増やすには  
基礎代謝量を  
増やすことが大切

【消費エネルギー量の内訳】



## 【基礎代謝量の内訳】

臓器・組織	重量 (kg)	エネルギー代謝量 (kcal/日)	比率
全身	51.5	1304	100%
<b>骨格筋</b>	<b>19</b>	<b>249</b>	<b>19%</b>
脂肪組織	14	63	5%
脳	1.5	356	27%
肝臓	1.3	268	21%
心臓	0.12	53	4%
腎臓	0.29	129	10%
その他	15.3	186	14%

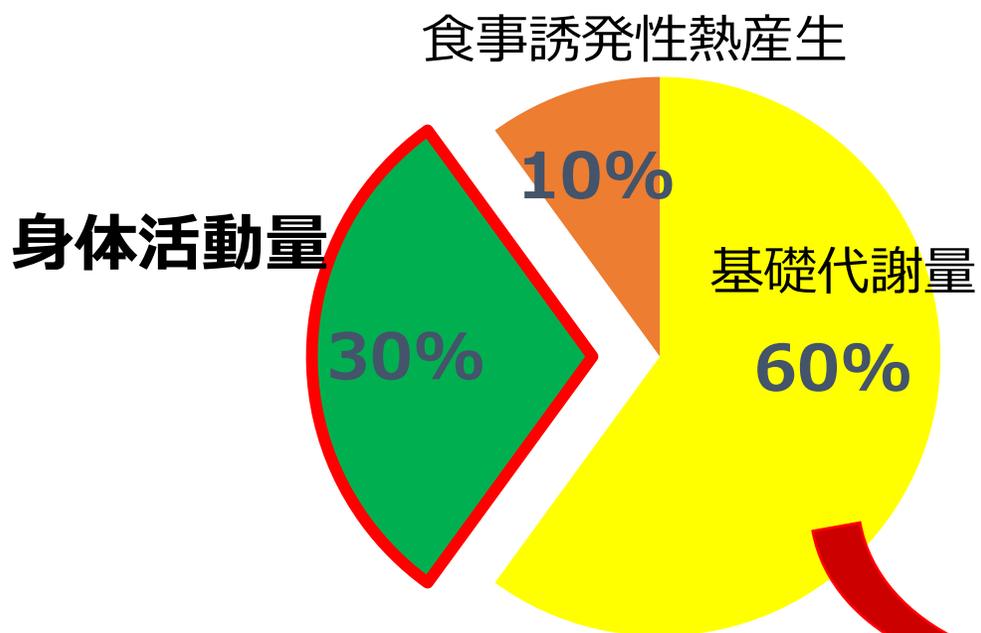
出典：Am J Physiol Endocrinol Metab 275:E249-E258,1998

骨格筋によるエネルギー消費は  
全身の約20%

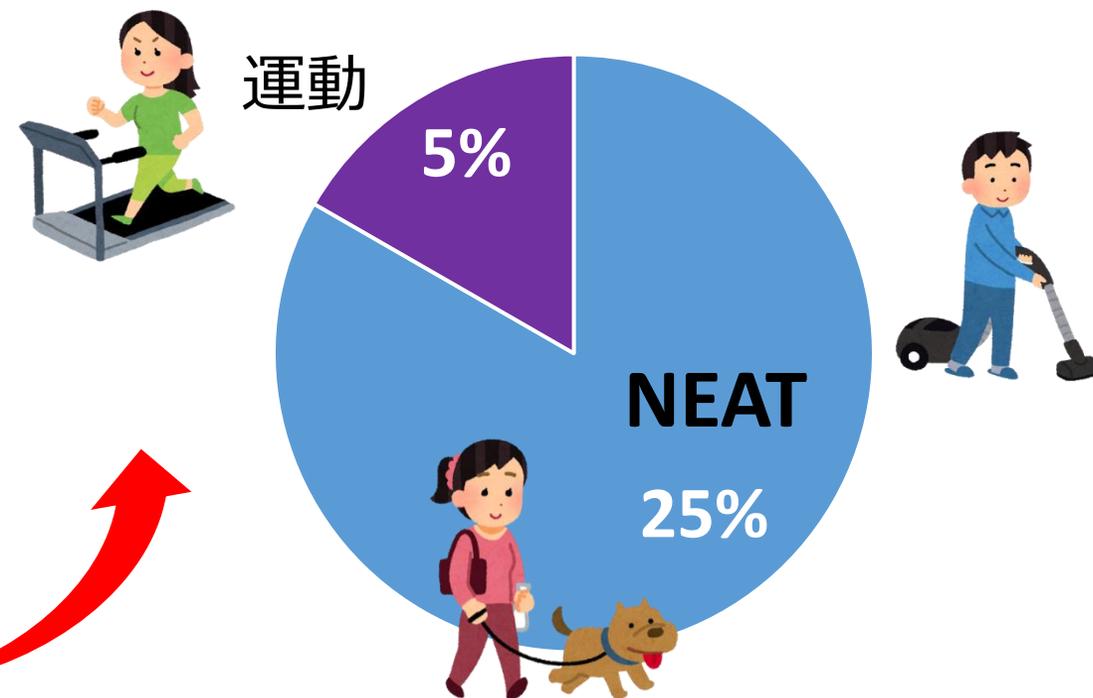
**基礎代謝量を維持し  
消費エネルギーを増やすためには  
筋肉量の維持が重要！**



### 【消費エネルギー量の内訳】



### 【身体活動量の内訳】



$$\text{身体活動量} = \text{運動} + \text{NEAT (非運動性活動熱産生)}$$

日常の生活活動で消費されるエネルギー

通勤では  
1駅分徒歩にかえる



電車やバスでは  
立っている



トイレは  
他のフロアへ



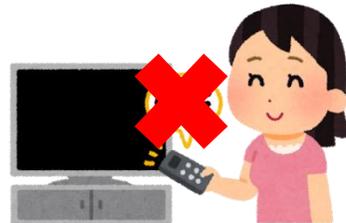
昼食のお店は少し  
離れたところに行く



掃除を  
こまめに行う



スイッチ操作は  
リモコンではなく  
本体で操作する



テレビは  
姿勢正しく見る



食事は  
一口ずつよく噛む



以下の項目にチェックマークを付けるか、四角の欄の中に自分の食事に対する目標を書いてみましょう！

- 朝食を欠食しない
- 満腹になるまで食べないようにする
- ご飯を普通盛りにする
- 寝る3時間前までに夕食を終える
- おやつは日中に適量（200kcal以内）
- お酒の適量（ビール：500ml）を守る
- 移動には階段を使う
- トイレを利用する際は違うフロアに行く
- 電車やバスで空席があっても立つようにする
- 自宅で掃除をこまめにする
- 電化製品のスイッチ操作にリモコンは使わないようにする
- 歩数を今より2000歩増やす

- 
- 
-