

令和6年9月17日（火）
黒石商工会議所

食生活からはじめる健康管理

～メタボ予防と減塩～

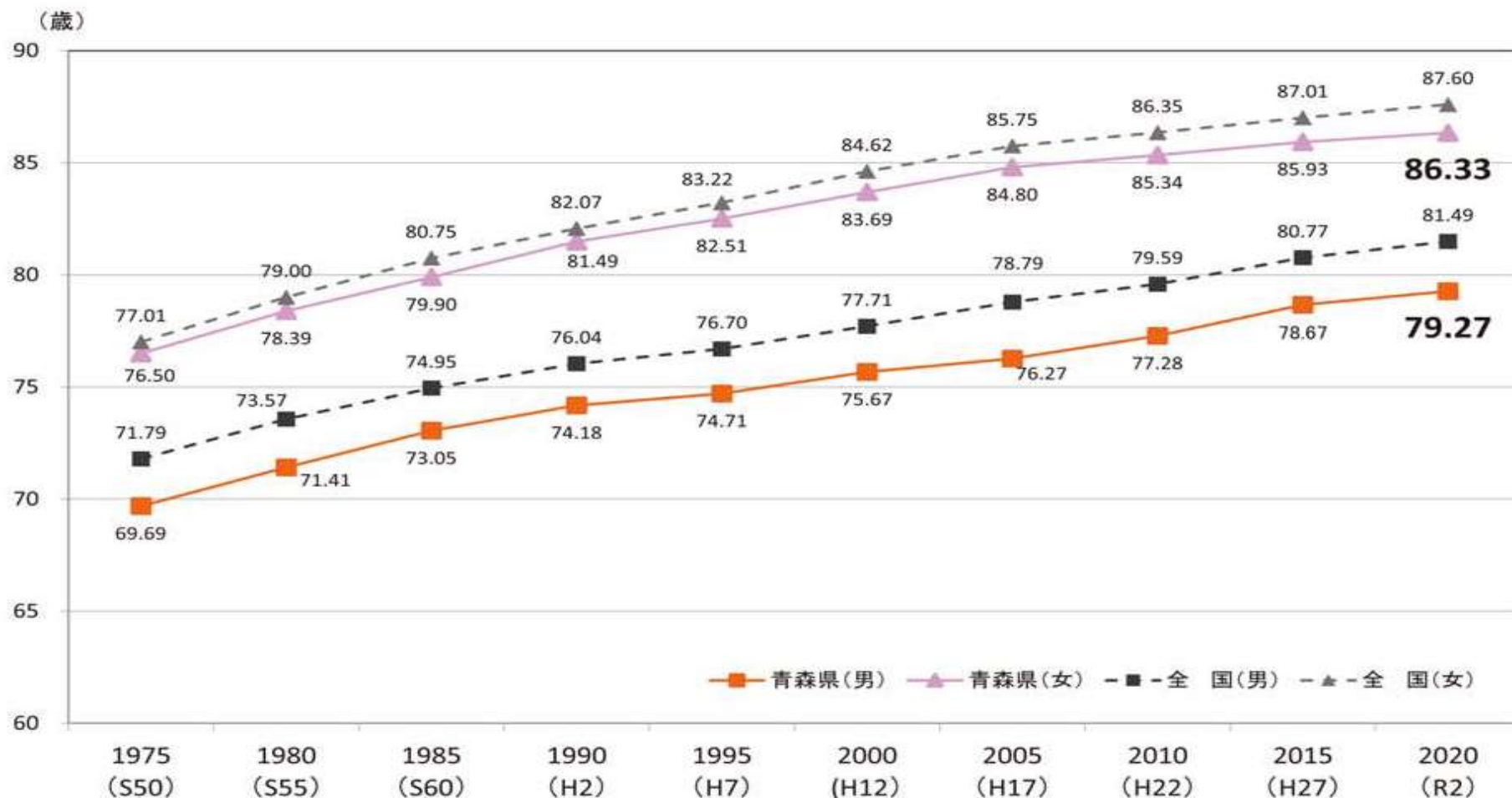
弘前保健所 健康増進課

本日の内容

- (1) 青森県の状況
- (2) 肥満とメタボの違い
- (3) バランスの良い食事とは
- (4) 今日からできる実践ポイント

青森県の状況

図1 平均寿命の推移

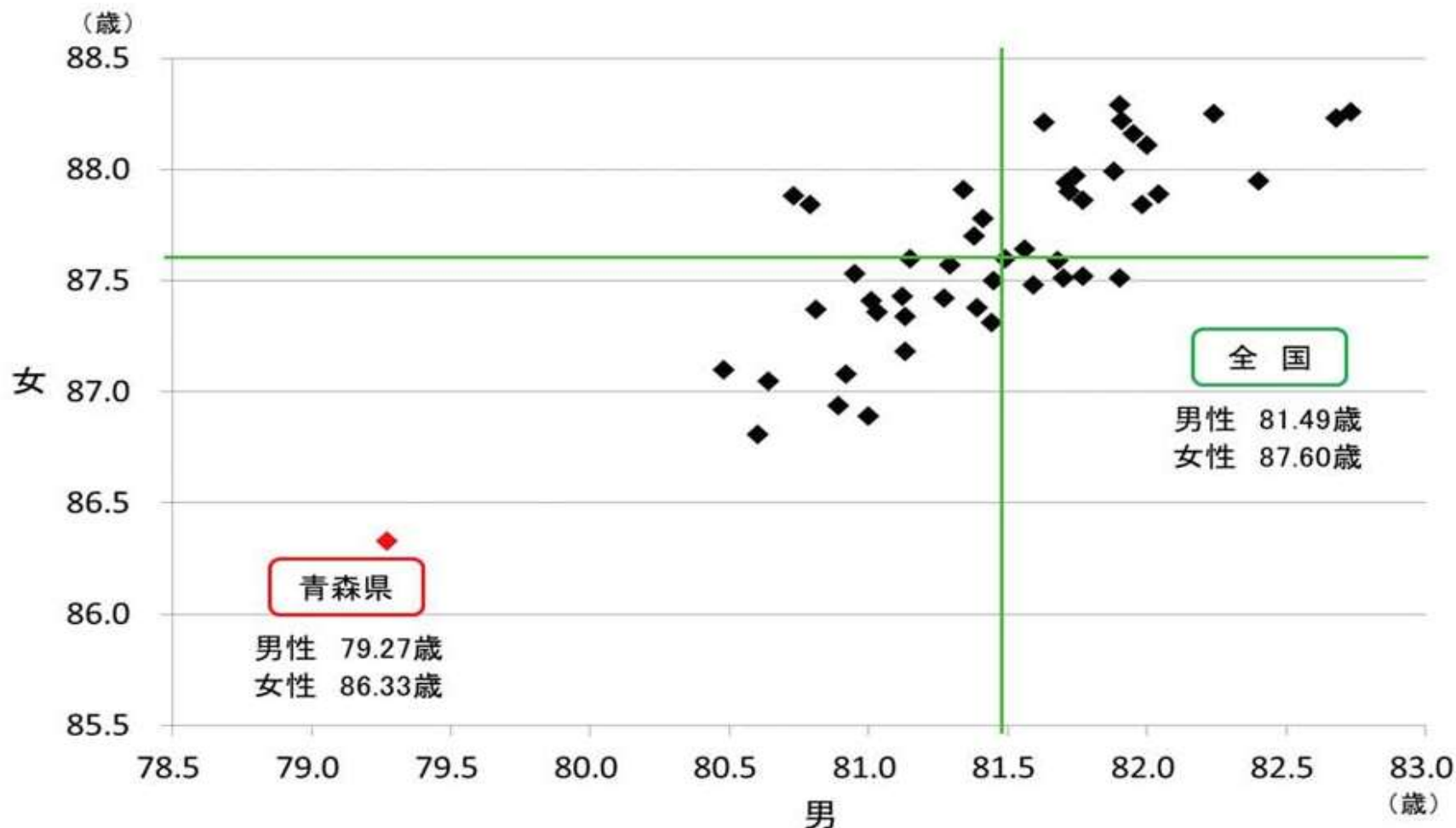


出典：都道府県別生命表

参考：第三次青森県健康増進計画 3

青森県の状況

図2 都道府県別平均寿命の分布

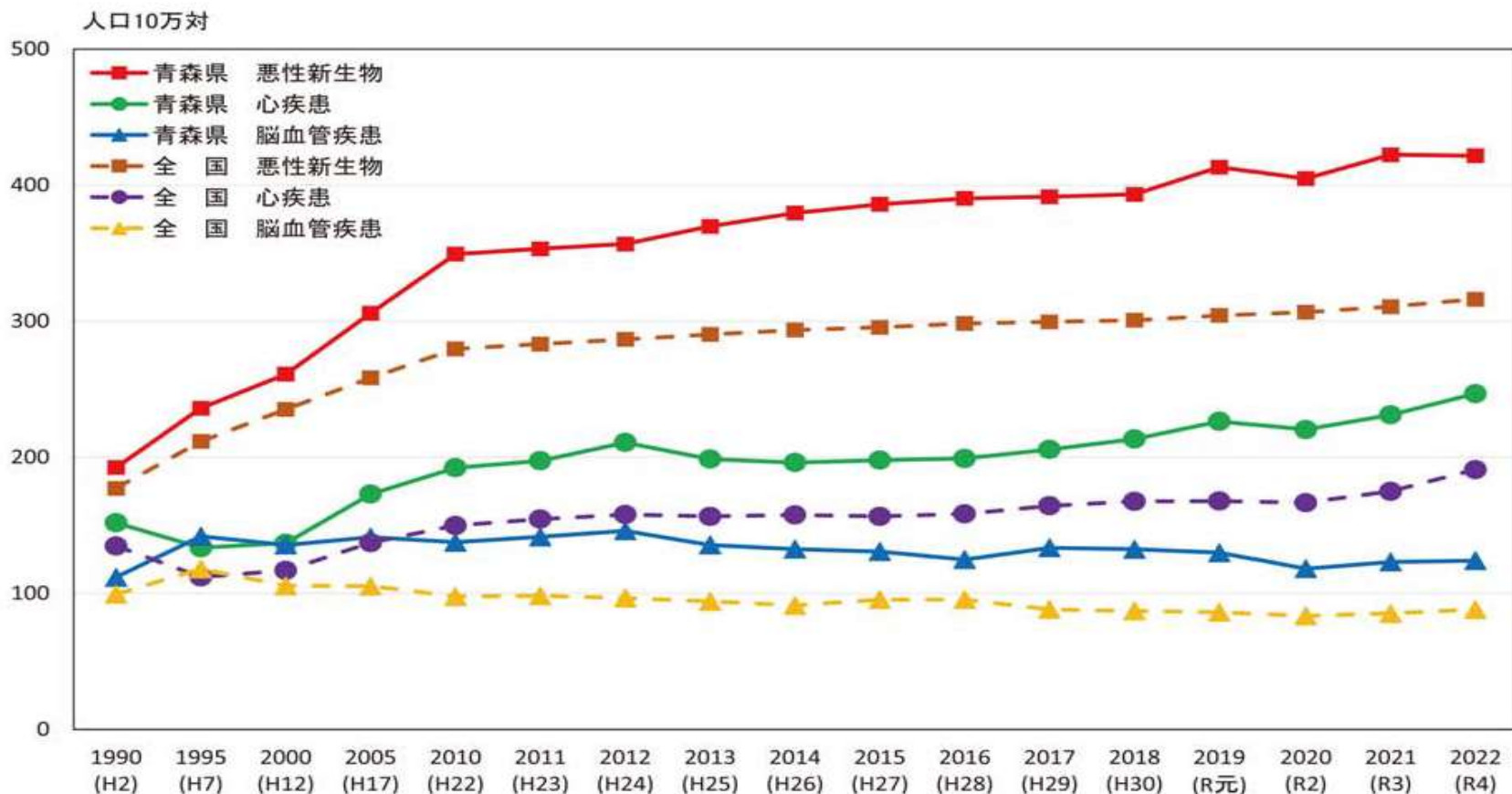


出典：厚生労働科学研究「健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」

参考：第三次青森県健康増進計画

青森県の現状

図3 三大死因死亡率（人口10万対）の推移（全国・青森県）



出典：人口動態統計

参考：第三次青森県健康増進計画

青森県の現状

図 18 メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の状況



出典：厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ」

参考：第三次青森県健康増進計画

肥満とは

- 肥満は体内に過剰なエネルギーが蓄積した状態。
- 過剰なエネルギーは脂肪として蓄えられ、体脂肪が増えて肥満となります。
- 肥満はさまざまな生活習慣病の温床となります。



メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) とは

- ・ 内臓肥満に脂質異常、高血圧、高血糖が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。
- ・ 単に腹囲が大きいだけでは、メタボリックシンドロームにはあてはまりません。

肥満予防で大事なこと

今よりも少し食事のバランスを意識すること
少しでも運動量を増やすこと

メタボリックシンドロームの判定基準

以下①～③のいずれか **2つ以上** が重なった状態

腹 囲

男性
85cm以上

女性
90cm以上



① 脂質異常

中性脂肪 150mg/dl以上
HDLコレステロール 40mg/dl未満
のどちらか一方、または両方

② 高血圧

収縮期（最高）血圧 130mmHg以上
拡張期（最低）血圧 85mmHg以上
のどちらか一方、または両方

③ 高血糖

空腹時血糖 110mg/dl以上

健診結果等で確認してみましょう！ 9

肥満を改善しメタボを防ごう！

- ・メタボの改善には、エネルギーの過剰摂取に注意し適正体重を維持していくことが必要です。
- ・自分のBMI（体格を評価する指標）を計算して体形をチェックしてみましょう。

* BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

* 普通体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

(例) 体重68kgで身長172cmの人の場合

BMI $68\text{kg} \div 1.72\text{m} \div 1.72\text{m} \doteq 23.0$

普通体重 $1.72\text{m} \times 1.72\text{m} \times 22 \doteq 65.1\text{kg}$

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満（1度）
30以上35未満	肥満（2度）
35以上40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

体脂肪を1か月で1kg落とすには・・・？

体脂肪 1 kgに相当するエネルギー量

約7,000kcal

$$7,000(\text{kcal}) \div 30(\text{日}) \doteq 240(\text{kcal})$$

1日あたり
約240kcal

摂取エネルギー量 ↓
消費エネルギー量 ↑

120kcalの目安

運動・身体活動	
洗車	57分
買い物	50分
料理	46分
ストレッチ	46分
健康体操	41分
ゴルフ（打ちっ放し）	38分
犬と散歩	38分
掃除機がけ	33分
風呂掃除・床磨き	30分
速歩・自転車	29分
水中ウォーキング	29分
雪かき	19分
エアロビクス	18分
テニス・サッカー	16分
ランニング	14分
※体重60kgの場合	

食事・飲み物	
ごはん	1/2杯(70g)
食パン（8枚切り）	1枚
ゆで中華めん	2/5玉
ロールパン	1+1/4個
あんパン	1/2個
ドーナツ	1/3～1/2個
バターピーナツ	約20粒
ポップコーン	25g
ポテトチップス	20g
牛乳（普通）	170ml
野菜ジュース	300～350ml
ビール350ml	4/5缶
日本酒	2/3合
焼酎（本格焼酎/25度）	80ml
ワイン	110ml
りんご	1個(200g)

1日に必要なエネルギーの目安

	男 性	女 性
18～29歳	2,650 kcal	2,000 kcal
30～49歳	2,700 kcal	2,050 kcal
50～64歳	2,600 kcal	1,950 kcal
65～74歳	2,400 kcal	1,850 kcal
75歳以上	2,100 kcal	1,650 kcal

※日本人の食事摂取基準2020年版 身体活動レベルⅡ

日常生活が座位中心の仕事で、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

※活動量が少ない人、多い人は調整が必要です。

理想的な食事のパターン

【主菜】

肉、魚、卵、大豆製品など
目安：70～100g程度

主菜
(たんぱく質)

主食
(炭水化物)

【副菜①②】

野菜、芋類、きのこ、海藻など
目安：野菜であれば350g

副菜①
(ビタミン)
(ミネラル)

副菜②
(ビタミン)
(ミネラル)

【主食】

ごはん、パン、麺類など
目安：ご飯であればお茶碗1杯(150g)

※一番のエネルギー源となる

+ 乳製品や果物があると
よりビタミン・ミネラルが整う

副菜（ビタミン・ミネラル）

- ・野菜にはカリウム（減塩）、ビタミンACE（抗酸化作用）、食物繊維（便秘解消、余分な脂質、糖、ナトリウムを体外に排出）が多く含まれる。
- ・ビタミン・ミネラルを必要量とるためには350gの野菜が必要。
- ・1日の目標量350gはどれくらい？
小鉢一皿を70gとして、5皿分以上とることが理想的な量です。

野菜のおかず(例)



ほうれん草のお浸し



サラダ



金平ごぼう



野菜スープ



煮物

今より簡単に野菜を 1 品多くとるためには

- ・きゅうりやトマトなど、簡単に食べられる野菜を用意しておく。
- ・野菜たっぷりのみそ汁にしたり、お肉や魚などと一緒に調理すると調理作業を省略できる。
- ・カット野菜で切る手間を省く。
- ・冷凍野菜(カット済)があれば自然解凍やレンチンでいつでも簡単に食べられる。

乳製品・果物の摂取について

- 果物でビタミンを補いましょう。

目安は80kcal程度（下記のいずれか）：

桃1個、和梨1個、巨峰10粒、みかん中2個など

※果物には果糖が多く含まれているため取り過ぎには注意が必要。

- 乳製品でカルシウム等を補う。

目安：牛乳であれば1日コップ1杯（200ml）

ヨーグルトであれば150g程度

エネルギーを控えるためのポイント

(1)調理法等の工夫

調理法、食べ方	エネルギー量の変化
揚げる・炒める	油を使うのでエネルギー量が増える 大さじ1で 124kcal増加
焼く・煮る	熱で溶け出た脂肪分と一緒に摂取しなければ エネルギー量を減らすことができる ↓
茹でる・蒸す	脂肪が溶け出すことでエネルギー量が減少 ↓
ドレッシング類を かけない	ごまドレッシング(大さじ1)の場合 60kcal減 マヨネーズ(大さじ1)の場合 93kcal減 ↓

エネルギーを控えるためのポイント

(2) 遅い時間の夕食で気をつけたいこと

- ・ドカ食いに注意。

夕方、おにぎり1個を食べてお腹を落ち着かせ、
帰宅後は主食抜きのメニューを心がけましょう。

- ・寝る2時間前に食べ終わるようにしましょう。
- ・食事内容は(3) 外食や惣菜の選び方を参考に。

エネルギーを控えるためのポイント

(3) 外食や惣菜の選び方

- 調理方法をチェック
- 食材の脂身に注意
- めん類のスープやソース類は摂り過ぎない
- 栄養成分表示も参考に
- 単品よりもバランスのとりにやすい定食に
- 惣菜の場合は残すくせをつける

エネルギーを控えるためのポイント (3) 外食や惣菜の選び方

例：幕の内弁当



栄養成分表示（1食当たり）

エネルギー . . . 830 kcal

たんぱく質 . . . 33.7 g

脂質 30.0 g

炭水化物 111.4 g

食塩相当量 . . . 3.9 g

エネルギーを控えるためのポイント

(4) おつまみの選び方

お酒を飲む機会が多い方は、休肝日を設定して飲む量は適量に...

おつまみのおすすめは

- ・ 焼き鳥なら皮よりもも肉やささみ
- ・ 唐揚げよりお刺身や焼き物
- ・ 揚げ出し豆腐より冷や奴
- ・ 野菜のメニューを+1品
(サラダ、青菜炒め、冷やしトマトなど)

まとめ

- まずは現在のBMIと目標とする体重を知る。
- 肥満予防のために、今よりも少し食事のバランスを意識し、少しでも運動量を増やそう。

運動について

- 食事をとらないと、体重は減らすことはできますが筋肉や骨量等、減らしたくないものが減ってしまいます。
- 筋肉や骨量を減らすことなく、体脂肪を落とすためにこまめに体を動かす習慣をつけましょう。