

特定保健指導と メタボリックシンドローム について

中田病院プレゼンツ 健康応援プロジェクト
管理栄養士 永島由佳理

自己紹介



- 中田病院 管理栄養士 永島由佳理
- 外来栄養指導、
入院患者の食事管理や栄養指導を行っています

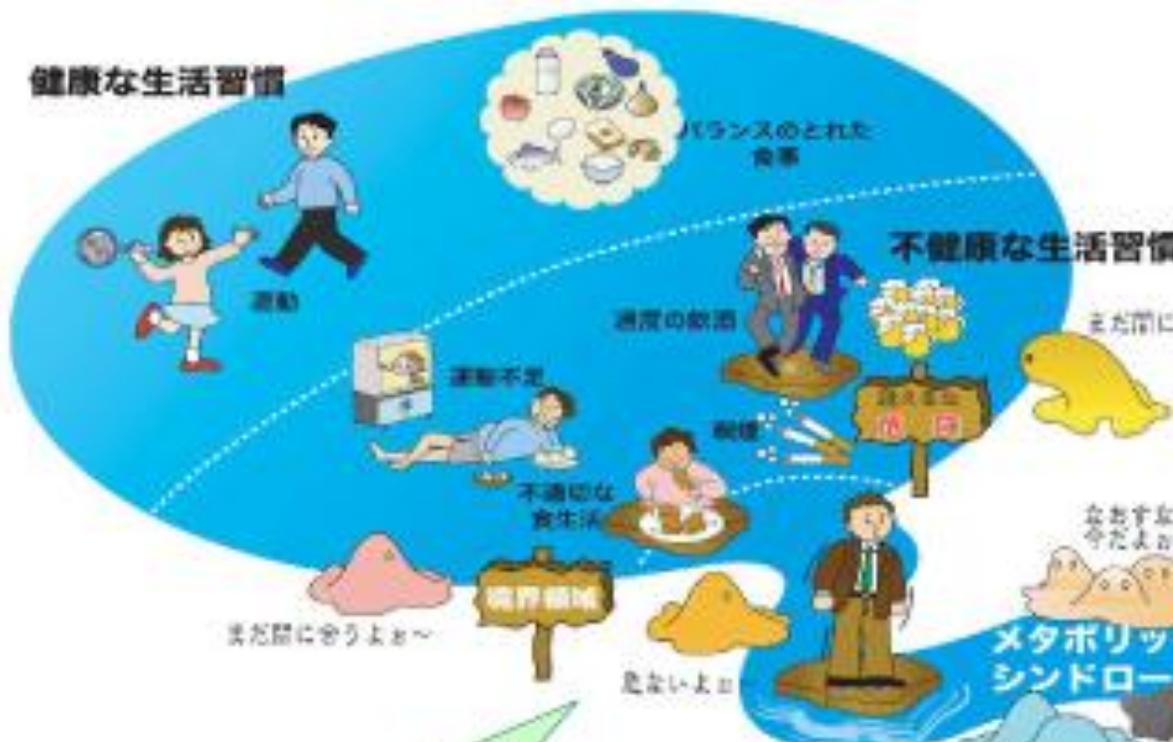


本日の内容

1. 生活習慣病はこんな風に進みます
2. メタボリックシンドロームはなぜ怖い？
3. 内臓脂肪がたまると危険がいっぱい
4. 皮下脂肪型・内臓脂肪型 肥満
5. 特定保健指導の対象者はどう決まるの？
6. 特定保健指導の具体的な進め方
7. 食事のポイント

生活習慣病はこんなふうに進みます

健康な生活習慣



レベル1

- 不適切な食生活 (エネルギー・食塩・脂肪の過剰等)
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

レベル3

- 肥満症 (特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 高脂血症

レベル2

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 高脂血症

レベル4

- 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症等)
- 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症 (失明・人工透析等)

レベル5

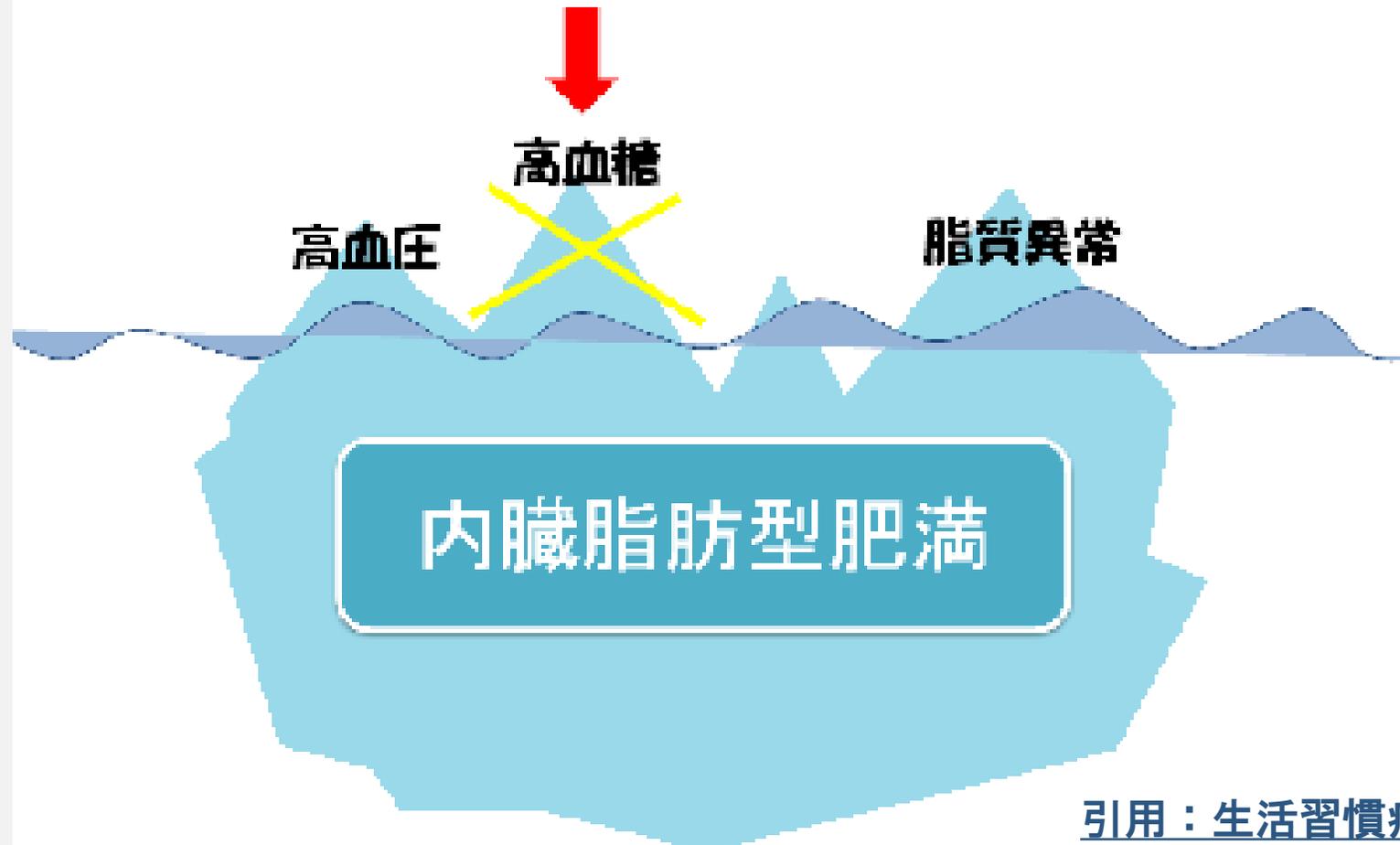
- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

生活機能の低下
要介護状態



内臓脂肪がたまると危険がたくさん

薬の服用などで、1つの山だけ削っても、根本的な「内臓脂肪型肥満」の問題は解消されていない！！

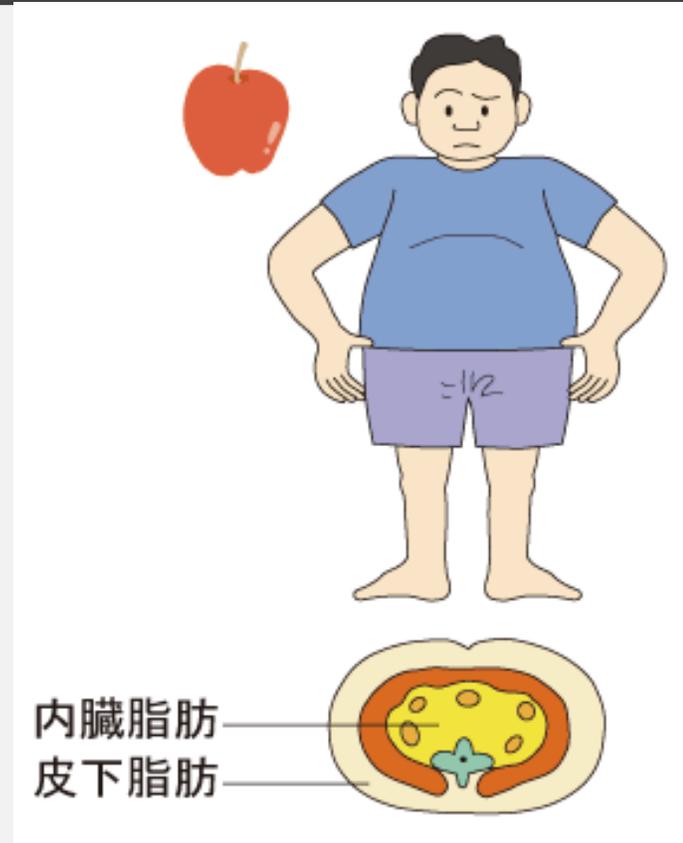


皮下脂肪型・内臓脂肪型肥満



皮下脂肪型肥満

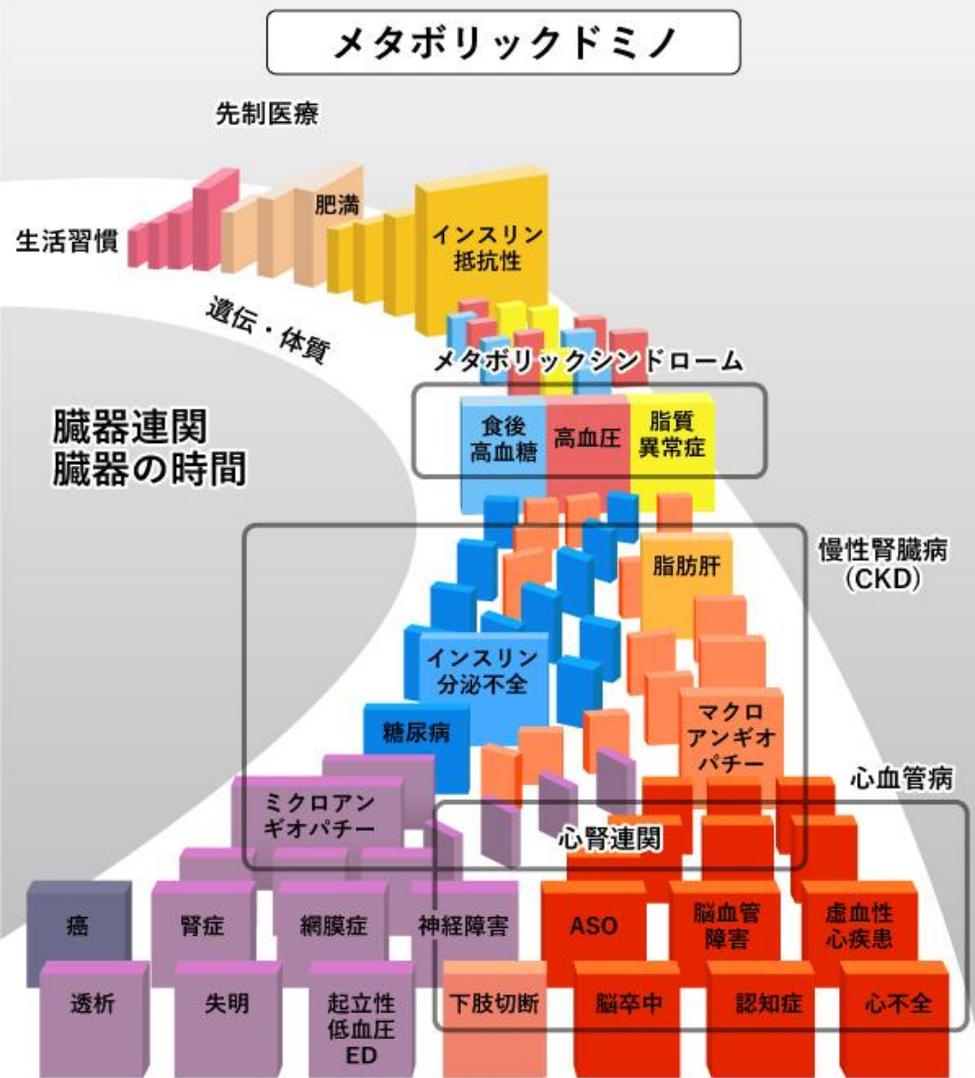
- ・ 下半身（お尻まわり）が太っている
- ・ 女性に多い



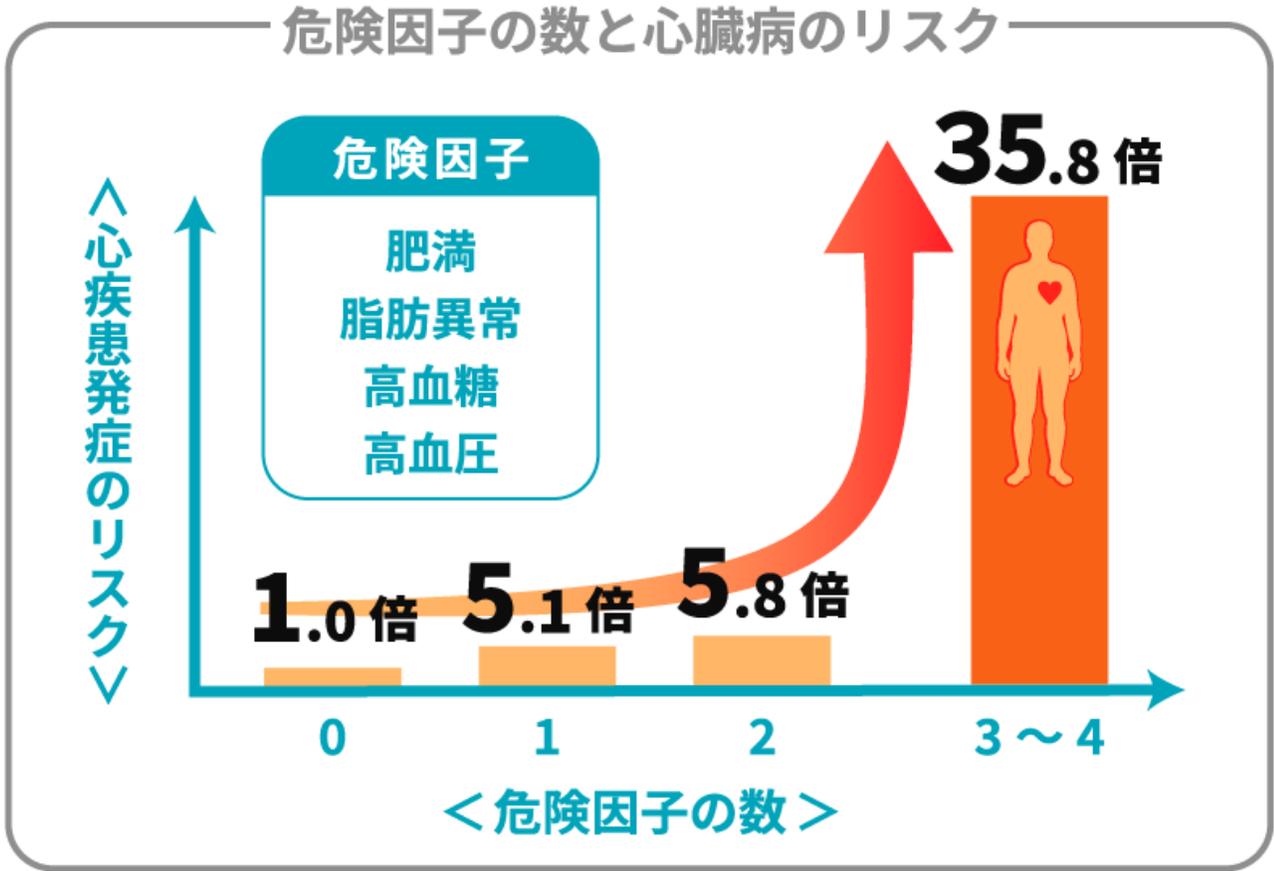
内臓脂肪型肥満

- ・ 上半身（お腹まわり）が太っている
- ・ 男性に多い

メタボリックシンドロームはなぜ怖い？



Non-Communicable Diseases (NCDs: 非感染症疾患)

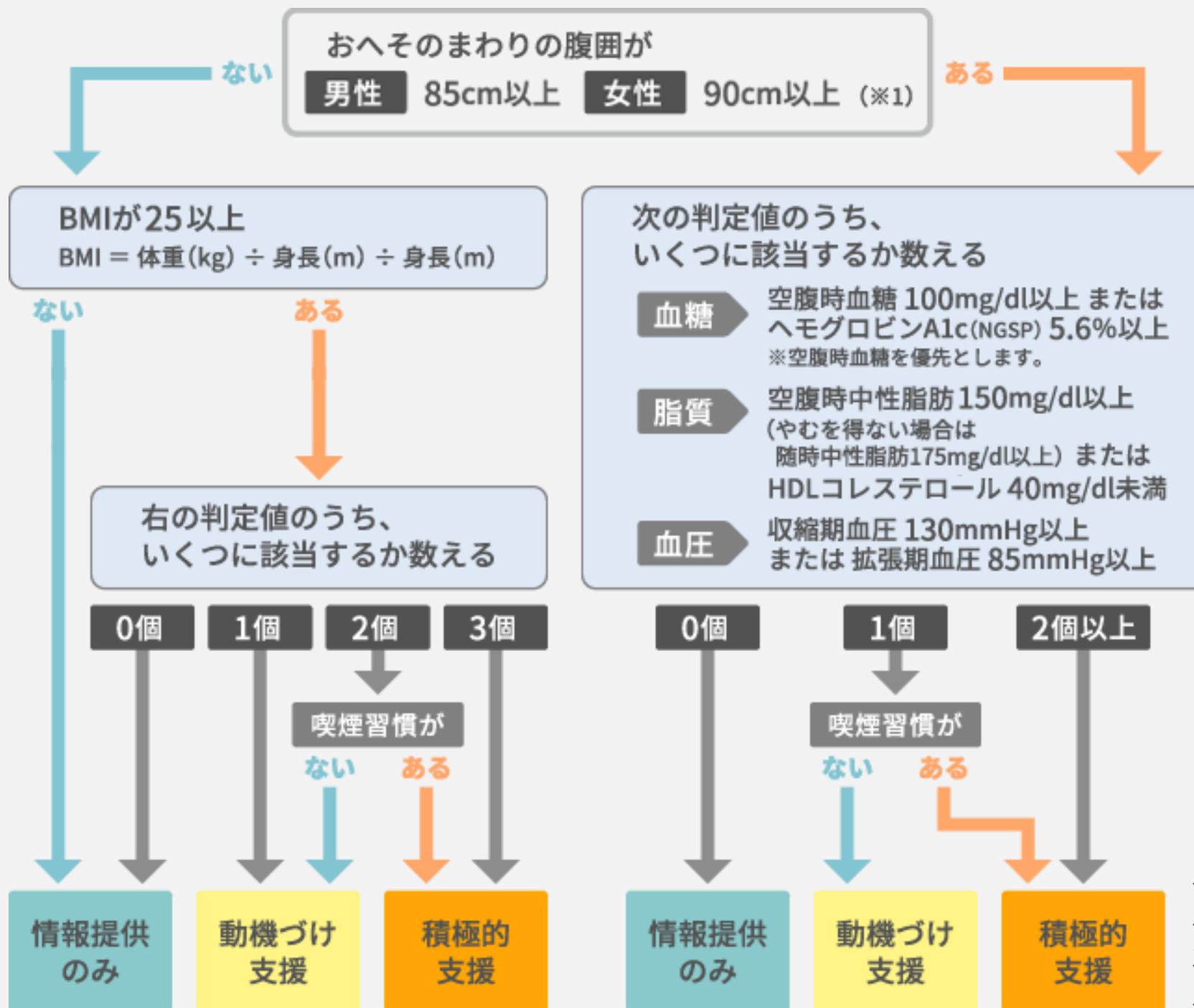


労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査 (2001) より

引用：メタボリック症候群 | 慶應義塾大学病院 KOMPAS

引用：メタボリックシンドローム | 小平市の湯川医院 内科・小児科・アレルギー科・リウマチ・膠原病

特定保健指導の対象者はどう決まるの？



引用：特定健診・特定保健指導 | 健診・健康づくり | デンソー健康保険組合

適正体重の確認

BMI (kg/m ²)	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)

$BMI (kg/m^2) = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$

症例

検査数値

性別：女
年齢：45歳
身長：158cm
体重：70kg
BMI：28
腹囲：85cm
血圧：125/80mmHg
中性脂肪：250mg/dl
LDLコレステロール：150mg/dl

生活習慣

- ・洋菓子系の甘い物が好きで毎日食べる
- ・昼食はカップラーメンと菓子パン
- ・夕食は食べすぎることが多い
- ・おかずよりご飯、パン、麺類が好き
- ・減量したい気持ちはあるができない
- ・お酒はたまに飲む（付き合い程度）
- ・タバコは吸わない
- ・運動習慣はない

1日のエネルギー削減目標量を知る

① 3か月後の目標体重設定



② 目標達成のために減らしたい1日あたりのエネルギー量は？

$$\star \underline{2} \text{ kg} \times 7000 \text{ kcal} \div 90 \text{ 日} =$$

体重 1 kg減らすために必要なカロリー

1日の削減目標量

155 kcal/日

具体的な取り組み目標

飲食料品・分量	kcal	飲食料品・分量	kcal	運動強度 (メッツ)	運 動	生活活動
ご飯普通盛り150g	252	ロースかつ定食	824	1メッツ		音楽鑑賞
食パン1枚(6枚切)	158	とり唐揚げ定食	647	1.5メッツ	軽いオフィスワーク	運 転
か つ 井	940	焼 肉 定 食	640	2メッツ	家の中を歩く	着 替 え
牛 井	620	ハンバーグ定食	828	2.5メッツ	ストレッチ	植物の水やり
天 井	917	野菜サラダ	103	3メッツ	軽い筋トレ	歩く、買い物
カレーライス	747	餃 子 5 個	421	3.5メッツ	体操(家で)	掃除機をかける
チャーハン	750	湯 豆 腐	132	4メッツ	早 歩 き	自 転 車
オムライス	710	まんじゅう1個	90	4.5メッツ	ゴ ル フ	庭 掃 除
ピザパイ	680	ポテトチップス(小袋)	160	5メッツ	野 球	子供と遊ぶ
ラ ー メ ン	443	チョコレート1枚	320	6メッツ	バスケットボール	家具の移動
ざるそば	284	ショートケーキ1個	390	7メッツ	テニス・サッカー・ジョギング	
かけうどん	298	ビール中瓶(500ml)	202	8メッツ	ランニング(134m/分)	
幕の内弁当	760	日本酒(180ml)	196	10メッツ	ランニング(161m/分)	
ハンバーガー	339	焼酎25度(200ml)	283	11メッツ	水泳(クロール)	
スパゲティミートソース	690	ワイン1杯(100ml)	73	15メッツ	ランニング(階段を上がる)	

※正確な数値は店や量によって異なります。

栄養バランスは主食・主菜・副菜で

副菜

主菜

主食



主食が2つ以上



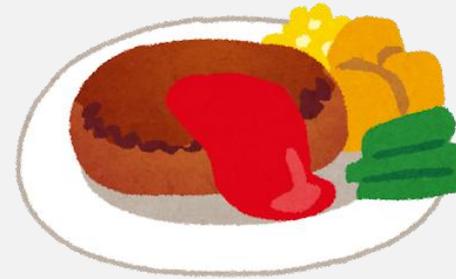
主食

主食



主菜が2つ以上

主菜



主菜



主菜がない



主菜



副菜がない



栄養バランスは主食・主菜・副菜で

副菜

主菜

主食



普段の食事バランスチェック



→
バランス良く



→
さらに



ラーメン

主食 麺

主菜 豚肉少し

タンメン

主食 麺

主菜 豚肉少し

副菜 野菜

タンメン+卵・わかめトッピング

主食 麺

主菜 豚肉・卵

副菜 野菜・わかめ

普段の食事バランスチェック



おにぎり+カップ麺

→
バランス良く



おにぎり+野菜サラダ+ゆで卵

主食

おにぎり・カップ麺

主食

おにぎり

主菜

ゆで卵

副菜

サラダ

普段の食事バランスチェック



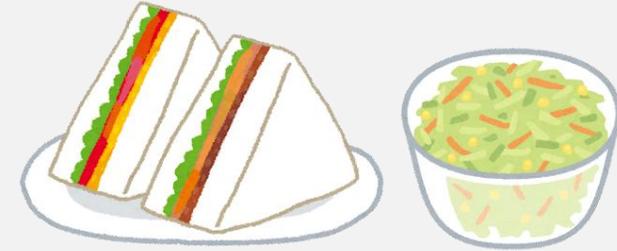
あんぱん+メロンパン

主食

あんぱん+メロンパン



バランス良く



ミックスサンド+野菜サラダ

主食

食パン

主菜

卵・ハム・ツナ

副菜

サラダ

主な栄養素の働き

糖質（炭水化物）

活動のエネルギー源。体を動かしたり、内臓など各器官が働くエネルギーになる

脂質

体脂肪を構成したり、いざというときのエネルギー源になる

たんぱく質

細胞の材料や酵素の基本成分となるなど、体を構成・機能させる

ビタミン

さまざまな化学反応の潤滑油として、生理機能に影響する

ミネラル

さまざまな生理機能を円滑にし、骨や歯、血液などの成分にもなる

外食・中食の食べ方と選び方

ファーストフード

- ・ サラダやスープで野菜摂取
- ・ ポテトは小さめサイズを選択
- ・ ドリンクは野菜ジュースや無糖の紅茶などを

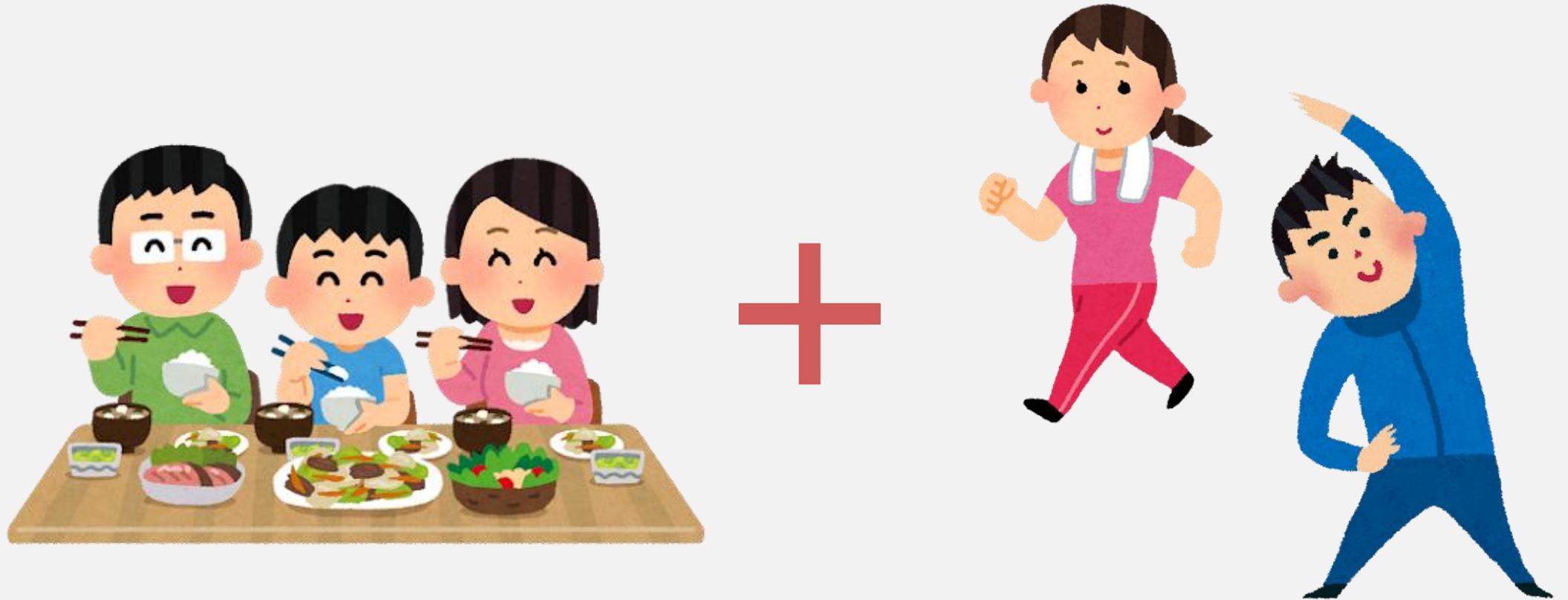
ファミリーレストラン

- ・ 揚げ物などの高カロリーメニューは避ける
- ・ サラダがあれば利用する
- ・ 栄養成分表示が載せてあれば見て選ぶ

丼もの・麺類

- ・ 野菜をたくさん食べられるメニューを選ぶ
- ・ 主食に偏らないようどんぶりや麺のセットなどは避ける

生活習慣病予防は食事と運動が大切



ご清聴

ありがとうございました！