

食生活ヘルスインプォメーション

年にいちどは食生活を見直し健康管理をしましょう。

家族の食生活ウォッチングの 栄養診断結果

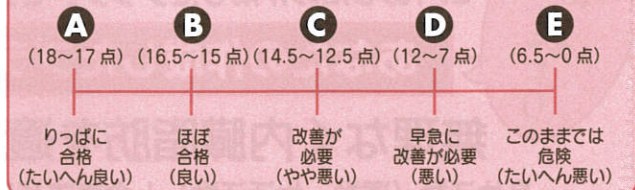
あなたの食生活の傾向や改善するためのポイントをお知らせします。
よく読んで参考にしてください。

今回の家族の食生活ウォッチングの 総合判定

1~4までの総合評価

満点
18点

A・Bを
目指しましょう



1 体重について

あなたの身長・体重(標準体重はBMIより)

判定

- BMIの求め方: $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$
- 標準体重の求め方: $\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22^*$ (BMI)
- BMIの判定基準

BMI	<18.5	18.5≤~<25	25≤~<30	30≤~<35	35≤~<40	40≤
判定	やせ	正常	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)

日本肥満学会「新しい肥満の判定と肥満症の診断基準」より

2 「あなたの特定健診・特定保健指導支援レベル」の診断

当センターでは、下記ステップ4の方を含めたすべての方にご指導をしています。

特定保健指導支援の診断 ステップ3(ステップ1,2から対象者をグループ分け)	ステップ1 (腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積判断)	ステップ2 (検査結果、質問より追加リスク)	ステップ4 (対象外や他のレベルになる場合)
<p>a. 腹囲リスク</p> <ul style="list-style-type: none"> 積極的支援レベル 追加リスク2以上 動機付け支援レベル 追加リスク1 情報提供レベル 追加リスク0 <p>b. BMIリスク</p> <ul style="list-style-type: none"> 積極的支援レベル 追加リスク3以上 動機付け支援レベル 追加リスク1又は2 情報提供レベル 追加リスク0 	<p>a. 腹囲リスク</p> <p>男性 腹囲 85 cm以上 女性 腹囲 90 cm以上</p> <p>b. BMIリスク</p> <p>男性 腹囲 85 cm未満 女性 腹囲 90 cm未満 かつ BMI 25 以上</p>	<p>1. 血糖</p> <ul style="list-style-type: none"> 空腹時血糖 100 mg/dl 以上 又は HbA1c 5.2%以上 <p>2. 脂質</p> <ul style="list-style-type: none"> 中性脂肪 150 mg/dl 以上 又は HDLコレステロール 40 mg/dl 未満 <p>3. 血圧</p> <ul style="list-style-type: none"> 収縮期 130 mmHg以上 又は 拡張期 85 mmHg 以上 <p>4. 喫煙歴 あり</p>	<p>①服薬中の方(医療保険者)</p> <p>②前期高齢者(65~74歳)</p> <p>③後期高齢者(75歳以上)</p> <p>④40歳未満</p> <p>特定保健指導の対象となりません。 積極的支援レベルであっても、動機付け支援レベルになります。 特定健診の対象となりません。</p>

ヘルスチェック1 (今のあなたの食習慣は?)	ヘルスチェック2 (現在の食習慣が続くと心配される疾病タイプ)
<p>A. 良い食習慣です。</p> <p>問題となるような食習慣はないようです。今後もいろいろな食品をバランスよく食べて元気に生き生きと暮らしましょう。</p>	<p>a. 血中脂肪上昇タイプ</p> <p>肉類や揚げ物が多く、食べ過ぎやアルコールのとりすぎに気をつけ、野菜や魚を積極的に食べましょう。</p> <p>b. 血圧上昇タイプ</p> <p>漬物や干物など塩分の多い食品のとり方に気をつけましょう。</p> <p>c. 血糖上昇タイプ</p> <p>菓子類、嗜好飲料など間食のとり方に気をつけ、欠食、過食、ムラ食いを改善し、エネルギーのとりすぎに注意しましょう。</p>

判定 不: 不足 少: やや少ない 良: 適量 多: やや多い
過: 過剰 無: 未記入のための判定不可

- 1日の摂取エネルギーは、1760kcal(22点)~2000kcal(25点)で成人生活活動強度(Ⅰ~Ⅱ(低め))に設定してあります。
- 上記のエネルギーの差は、魚・肉 80kcal(1点)~120kcal(1.5点)、嗜好品 0~160kcal(2点)を示しています。
- あなたの身体状況により、摂取エネルギーを増やしたいときはまず主食を増量します。減らしたいときは、まず嗜好品を減らし、油脂・砂糖を控え、次に主食量を控え、次に魚・肉が多ければ控えるなど段階的に調節してください。(80kcal=1点)

3 あなたの日常摂取している食品の過不足判定

下図は健康を維持するために、1日に必要な食品の種類と量を示したものです。これを目安にして、しっかり食べましょう。

食品のとり方と特徴	主食(エネルギーになる食品)	主菜(体の筋肉や血液をつくる食品)				副菜(体の代謝を円滑にする食品)				調味料(適量を守りたい食品)			嗜好品(少ないほうがよい食品)		
食品	穀物類	魚介類	肉類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	芋類	果物	油脂類	砂糖	塩分	菓子・ジュース	アルコール
1日に必要な食品の目安量	ごはん 茶碗(150g)×1回 ゆでうどん(120g~240g)×1回 パン6枚切り(60g)×1回 小麦粉 大さじ2杯(20g)	魚1切れまたは1尾(70g~100g)	肉 脂身の少ないもの(60g~90g)	卵 1個(50g)	豆腐 1/2丁(150g)	牛乳 約1.2杯(240ml)	人参 小1/3本(40g) ほうれん草 2株(40g) その他(40g) (計120g)	キャベツ 1枚(60g) 玉ネギ 1/4個(60g) その他(110g) (計230g)	ジャガイモ 中1個(100g)	ミカン 2個(200g)	植物油・マーガリン・マヨネーズ 小さじ4~5杯(計20g)	砂糖(調味料として) 小さじ3杯まで(9g)	食塩小さじ1/2杯(塩分3g) 味噌大さじ1/2杯(塩分1.2g)19kcal しょうゆ小さじ2杯(塩分1.8g)7kcal ウスターソース大さじ1杯(塩分1.4g)17kcal	ケーキ(1個)240kcal ジュース(1缶)120kcal だんご(1串)160kcal	ビール(中瓶)200kcal ワイン(1杯)80kcal 日本酒(1合)200kcal
エネルギー量(点数)	640~800kcal (8~10点)	80~120kcal (1~1.5点)	80~120kcal (1~1.5点)	80kcal (1点)	80kcal (1点)	160kcal (2点)	24kcal (0.3点)	56kcal (0.7点)	80kcal (1点)	80kcal (1点)	160kcal (2点)	40kcal (0.5点)	40kcal (0.5点)	160kcal (2点) 以内	
とりかたの判定	今回														
	前回														

4 メタボリックシンドローム予防の改善ポイント6項目

1 運動不足

運動不足はメタボにつながります。定期的な運動でなくても歩く時間を増やす、速度を速める、家事をこまめにするなどでも改善できます。ゴロゴロする時間を減らし、活動を増やすように心がけましょう。



2 食事

バランスよくいろいろな食品を過不足なくとるように心がけましょう。野菜をたくさんとり、塩分を減らすようにしましょう。欠食や不規則な食事はメタボのもととなります。



3 喫煙習慣

喫煙習慣は内臓脂肪を蓄積し、動脈硬化を進め、メタボを引き起こします。また糖尿病を悪化させることも報告されました。



4 アルコールの過剰

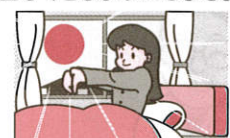
多量の飲酒はカロリーのとりにすぎや肝臓に負担をかけ、生活習慣病の原因になります。週2回以上は休肝日を設け、適量を飲むようにしましょう。



あなたのチェックポイント No.

5 睡眠不足

睡眠不足は免疫機能を低下させ生活習慣病を発症しやすくします。疲れを取るためにも、十分な睡眠を規則正しくとるようにしましょう。



6 ストレス過剰

ストレスがたまる、過食や過度の飲酒や喫煙につながり、精神的な不健康をもたらす、メタボリックシンドロームの引き金にもなります。ストレスを溜め込まないように、趣味やスポーツ、休養などでうまく発散させるようにしましょう。



5-1 食事と運動で行うあなたの体重管理

身体活動量は ふやす・そのまま (コメント)

食事は そのまま・へらす (コメント)

主食は そのまま・へらす

嗜好品は そのまま・へらす