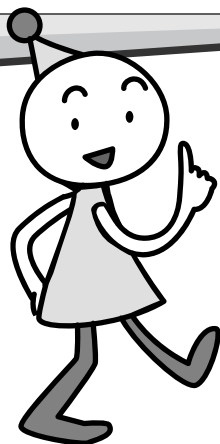


# 健康づくりは 身近なことから始めよう



## 1日に必要なカロリーは？

必要カロリー以上にカロリーをとるということは、「太る」ということです。余分なカロリーは、脂肪として貯まっています。

自分にとって必要なカロリーがどのくらいか知っておきましょう。

### あなたの1日の摂取エネルギー量の計算です

下の表が、あなたの適正な摂取エネルギー量となります。この数値をしっかりと記憶して、毎日の食生活の参考にしましょう。

推定エネルギー必要量(kcal/日)

年齢(歳)	男性 身体活動レベル			女性 身体活動レベル		
	I	II	III	I	II	III
18~29	2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350
30~49	2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50~69	2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200
70以上	1,600	1,850	2,100	1,350	1,550	1,750

身体活動レベル I 低い.....デスクワーク等  
II やや低い.....立ち仕事や外回りまたはIの人で1時間程度運動をしている人  
III 高い.....力仕事が多い等

## 肥満のシミュレーション

① 1日50kcal 余分に摂取するとどうなるの？ 50kcalの目安は、[食事]マヨネーズ(普通)大さじ半分(7g)  
[運動]普通に約25分歩く

40歳男性  
165cm, 55kg

1日必要なエネルギー2000kcalを継続

45歳男性  
165cm, 55kg

5年後...

40歳男性  
165cm, 55kg

1日2050kcal(50kcal余分に摂取すると)

45歳男性  
165cm, 67.9kg

$50\text{kcal} \times 365\text{日} \times 5\text{年} = 90000\text{kcal}$   
 $90000 / 7000 = 12.9\text{kg}$

② 1日あたり何kcal余分に摂取している？

20歳ころ  
(やせていた時)

kg

(A)年

現在

kg

その差は

(B) kg

(B) kg

$\times 7000 =$

kcal

$\div$

A

年  $\div 365\text{日} =$

kcal / 日

# 食事編

## ◆あなたの食生活を見直してみませんか？

メタボリックシンドロームの予防には、食事と運動で内臓脂肪を減らすことができます。  
下の表などを参考に食生活について見直してみませんか？

### ■食事バランスガイドを活用して自分に合った量と内容を知りましょう

食事バランスガイドは、食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分に分け、1日に「何を」「どれくらい」食べたらいいかの目安を下記のコマで表しています。まずは、自分に合った量と内容を把握しましょう。

#### 食事バランスガイドの基本型と考え方

**運動**  
コマは回転(運動)することで初めて安定します。バランスのよい食事とともに、「運動」の大切さを表しています。

コマ本体は食事を5つの料理区分に分け、望ましい食事バランスの料理例を示しています。

**菓子・嗜好飲料**  
食生活の楽しみでもある「菓子・嗜好飲料(お酒など)」。全体のバランスを考え適度にとりましょう。

水・お茶  
コマの軸になっているのは「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分とりましょう。

料理の分量を「つ(SV)」として数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。  
つ(SV)とはサービング(食事の提供量の単位)の略。

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5.7</b> 主食(ごはん、パン、麺) (SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローリングパン 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もち麦1杯、シシトウステーキ
<b>5.6</b> 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) (SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりなどの野菜、豆腐、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、おひたし
<b>3.5</b> 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) (SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ 2つ分 = 焼肉、魚のから揚げ、まぐろのたたき 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
<b>2</b> 牛乳・乳製品 (SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズケーキ、アイスケーキ、ヨーグルトドリンク 2つ分 = 牛乳(1本)
<b>2</b> 果物 (SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、梨半分、ぶどう(房)1房、葡萄1房

\* SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略  
厚生労働省・農林水産省決定

#### 自分に合った食事の量

こんな人	6~9歳の子ども、身体活動量の低い(高齢者を含む)女性			ほとんどの女性、身体活動量の低い(高齢者を含む)男性			12歳以上のほとんどの男性		私に合った食事の量
	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	kcal	
主 食	4~5つ			5~7つ			7~8つ		つ
副 菜	5~6つ						6~7つ		つ
主 菜	3~4つ			3~5つ			4~6つ		つ
牛乳・乳製品	2つ						2~3つ		つ
果 物	2つ						2~3つ		つ

詳しく知りたい方はホームページ [www.j-balanceguide.com/](http://www.j-balanceguide.com/)

### 健康コラム

#### 100kcalに相当する食事って？ あくまでも目安です

- ・ ごはん.....0.5杯(60g)
- ・ ミックスピザ..... 3/5枚(40g)
- ・ 焼き塩鮭..... 1/2切(50g)
- ・ りんご..... 1/2個(185g)
- ・ コロッケ..... 2/5個(40g)
- ・ バナナ..... 2/3本(116g)
- ・ から揚げ..... 小2個(90g)
- ・ マヨネーズ... 大さじ1杯(12g)
- ・ ポテトチップス..... 10枚(18g)
- ・ 牛乳..... 3/4杯(150cc)
- ・ 食パン..... 8枚切2/3枚(38g)
- ・ ハンバーグ..... 1/2個(46g)
- ・ おむすび..... 3/5個(60g)
- ・ カップめん... 1/3杯(乾燥20g)

## 食事の工夫

同じ食材でも調理方法や種類が違うだけでエネルギー量はずいぶん違うものです。食品のエネルギー量を把握して、カロリーオーバーにならないように工夫しましょう。

## 食事のカロリー

### ごはんもの

親子丼	621kcal
牛丼	641kcal
カツ丼	1050kcal
シーフードピラフ	526kcal
カレーライス	754kcal
チャーハン	702kcal
中華丼	730kcal



### パスタ

たらこスパゲティ	517kcal
ミートソース	620kcal
カルボナーラ	841kcal



### めん類

かけそば	327kcal
かけうどん	289kcal
きつねそば	412kcal
天ぷらそば	588kcal
しょうゆラーメン	431kcal
チャーシューメン	562kcal
焼きそば	724kcal



### 弁当

幕の内	753kcal
のり弁当	762kcal
焼き肉弁当	855kcal
唐揚げ弁当	877kcal



### ファストフード

チーズバーガー+	
コーヒー(砂糖ミルク入り)	333kcal
フィレオフィッシュ+	
フライドポテト+シェイク	826kcal



### アルコール

ビール1杯	80kcal
日本酒1合	160kcal
ワイン1杯	60kcal
ウイスキーダブル1杯	160kcal



### 主菜

魚のフライ	247kcal
サンマの塩焼き	211kcal
ギョウザ(6個)	345kcal
野菜炒め	213kcal
鶏の唐揚げ	298kcal
天ぷら	405kcal



### 副菜

納豆	107kcal
キンピラゴボウ	101kcal
ホウレンソウのおひたし	22kcal
キュウリとワカメの酢のもの	31kcal
茶わん蒸し	95kcal
肉じゃが	352kcal



### つまみ

焼き鳥(1本)	205kcal
枝豆(小鉢)	67kcal
冷奴	95kcal
マグロの刺身	76kcal



### パン

食パン	158kcal
ハンバーガー	503kcal
サンドイッチ(ミックス)	545kcal
ピザトースト	335kcal

### 汁もの

野菜スープ	62kcal
ジャガイモとワカメのみそ汁	74kcal

### 鍋もの

クリームシチュー	382kcal
おでん	236kcal

あなたが摂取した  
1日のエネルギーは？

朝食

kcal

+

昼食

kcal

+

夕食

kcal

= 合計

kcal

## 健康コラム

### お酒は適量が大切

アルコールは中性脂肪がたまりやすく内臓脂肪を増やす性質があります。お酒は、エネルギーはありますが栄養素がないに等しいため、つまみを一緒にとるようにしましょう。

1日の適量とそのエネルギーの目安(1日160kcal)

- ・ウイスキーシングル2杯(70ml)
- ・ワイングラス2杯(200ml)
- ・35度の焼酎コップ0.5杯(80ml)
- ・ビール中ビン1本(400ml)
- ・日本酒0.8合(150ml)

お酒のカロリー計算式  $7\text{kcal}/1\text{ml} \times \text{アルコール濃度}(\%) \times \text{摂取量}(\text{ml})$

例:アルコール濃度5%のビールを大ビン1本飲んだ場合  $7 \times \frac{5}{100} \times 633 = 222\text{kcal}$

## 運動編

### ◆ちょっとした運動で内臓脂肪を減らませんか？

メタリックシンドロームの予防には、食事と運動で内臓脂肪を減らすことができます。運動といっても日常生活の中でできるちょっとした運動、たとえば、自転車に乗ったり、水泳をしたり、ウォーキングなどでも十分に脂肪を減らすことはできます。

#### 「エクササイズガイド2006」を活用して、活発に運動・生活活動を行おう

厚生労働省が生活習慣病の予防に必要な1週間の身体活動量の目安を示したのが「エクササイズガイド2006」です。運動だけでなく、掃除や草むしりなど日々の生活活動も身体活動の対象にし、スポーツになじみのない人でも無理なく活用できるのが特徴です。

ガイドでは、身体活動量を「エクササイズ(Ex)」という単位で表し、1エクササイズに相当する活動の内容と時間を示しました。

例えば、「買い物」や「犬の散歩」といった日常生活は20分で1エクササイズ。「軽いジョギング」や「エアロビクス」といった運動は10分で1エクササイズといった感じです。

生活習慣病予防のためには、「週23エクササイズ以上の活発な身体活動、うち4エクササイズは運動で」というのが目標になっています。活動時間はコマ切れでもかまいません。1週間単位で考えて目標をクリアすることが大切です。



#### メッツ(METs)ってなに？

身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位。座って安静にしている状態が1メッツに相当します。



#### エクササイズ(Ex)ってなに？

身体活動量を表す単位。身体活動の強度(メッツ)×実施時間(時)で計算します。



#### 活発な身体活動とは？

3メッツ以上の強度を持つ身体活動をさします。

### ◆1週間で合計23エクササイズ以上を目標にしましょう

#### 1エクササイズに相当する身体活動の例

運動



エルゴメーター(ゆっくりと) 20分



バレーボール 20分



やや速足 15分



ゴルフ 13分



ジョギングと歩行の組合せ 10分



水泳(ゆっくりとしたストローク) 10分



山登り 8分

ゆるやか

活動

きつい

生活活動



歩行 20分



掃除 17分



自転車に乗る 15分



子どもと遊ぶ 15分



犬の散歩 15分



階段を上がる 8分

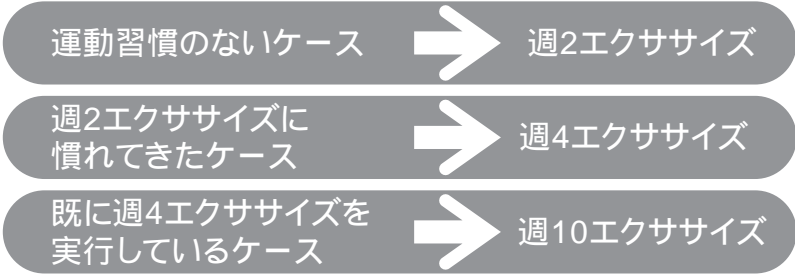
# 運動編

## 自分にあった目標設定を

運動を安全に楽しく継続するには、自分にあった目標設定が重要です。普段運動しない人が無理するのは危険ですし、日頃から運動している人が目標を低く設定しては効果が現れにくくなってしまいます。

あなたの今の運動習慣と体力から目標を決め、徐々にその量を増やしていくようにしましょう。

### 運動量の目標設定



## 運動で消費するエネルギー量

	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
強度(メッツ)	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
エクササイズ(Ex)	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.0	2.3
体重別エネルギー消費量							
50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
80kg	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

エネルギー消費量は、強度(メッツ)×体重(kg)×時間(h)×1.05の式から得られた値から安静時のエネルギー量(1メッツ×時間(h)×体重(kg))を引いたものです。全て5kcal単位で表示してあります。

例) 体重50kgの人がゴルフを60分行った場合のエネルギー消費量  
 $130kcal = (3.5メッツ \times 1時間(60分) \times 50kg \times 1.05) - (1メッツ \times 1時間(60分) \times 50kg)$

エクササイズガイドについてもっと詳しく知りたい方は下のホームページにアクセスしてみましょう。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/index.html>

上の計算式を使ってあなたが消費した1日の運動量を計算してみましょう

## ウォーキングのすすめ

ウォーキングは有酸素運動の中でもいつでも、どこでも、だれでもできるおすすめの運動です。



### まずはウォーキングから

#### 運動の効果をあげるために

最初は5分、10分から、慣れてきたら1回20分以上を目標に。週3回くらいのペースで、1日1万歩を目標に。

私たちが1日に摂取するエネルギーは消費するエネルギーより300キロカロリーほど余計であると言われています。その300kcal(キロカロリー)を使いきるのに必要な運動量が1日1万歩に相当すると言われています。

# 3カ月間の取り組み状況を記録しよう

P22～25を参考に作成してみましょう

ご自身の歩幅(一步)は?

 cm

$$\frac{\text{歩幅(m)} \times \text{歩数}}{1000} = \text{km}$$

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
[食生活]カロリー数(kcal)																
[運動]カロリー数(kcal)																
歩数																
歩数累計																
体重(kg)																
ウエスト(cm)																

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
[食生活]カロリー数(kcal)															
[運動]カロリー数(kcal)															
歩数															
歩数累計															
体重(kg)															
ウエスト(cm)															

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
[食生活]カロリー数(kcal)																
[運動]カロリー数(kcal)																
歩数																
歩数累計																
体重(kg)																
ウエスト(cm)																

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
[食生活]カロリー数(kcal)															
[運動]カロリー数(kcal)															
歩数															
歩数累計															
体重(kg)															
ウエスト(cm)															

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
[食生活]カロリー数(kcal)																
[運動]カロリー数(kcal)																
歩数																
歩数累計																
体重(kg)																
ウエスト(cm)																

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
[食生活]カロリー数(kcal)															
[運動]カロリー数(kcal)															
歩数															
歩数累計															
体重(kg)															
ウエスト(cm)															

体重の変化

 kg →  kg

ウエストの変化

 cm →  cm