



肥満とは

肥満とは…

体重が多いだけではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態

肥満のタイプは大きく2種類です

男性に多い

①内臓脂肪型(りんご型肥満)



お腹まわりを中心に
内臓組織に脂肪
が過剰に蓄積

女性に多い

②皮下脂肪型(洋なし型肥満)



お尻や太ももなど下半身
を中心に皮下組織に脂肪
が蓄積

「内臓脂肪型肥満」は糖尿病・脂質異常症・高血圧症・
高尿酸血症・痛風・脂肪肝、睡眠時無呼吸症候群など
多くの健康障害を引き起こす危険性があります。



BMI (体格指数) を求めてみよう!



BMI (体格指数) とは肥満や痩せの判定に用いられ、身長と体重から計算できます。

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

(例) 身長160cm、体重65kgの人 → $65\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 25.3$

BMI の判定基準

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25以上	肥満

標準体重

$\text{BMI} 22 \times \text{身長(m)}^2$



出典：日本肥満学会

BMIを参考に自身の健康管理に努めましょう!





エネルギー必要量を知ろう

年齢ごとの推定エネルギー必要量(kcal/日)

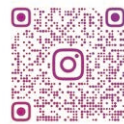
※身体活動レベル「ふつう」自立している人の場合

年齢(歳)	男性	女性
18-29	2,650	2,000
30-49	2,700	2,050
50-64	2,600	1,950
65-74	2,400	1,850
75以上	2,100	1,650



引用：食事摂取基準（2020年版）（厚生労働省）

エネルギー摂取量が適正かどうか、体重の変化に気をつけましょう！





バランスの良い食事とは

食事の基本は、主食・主菜・副菜を組み合わせることで食べること！



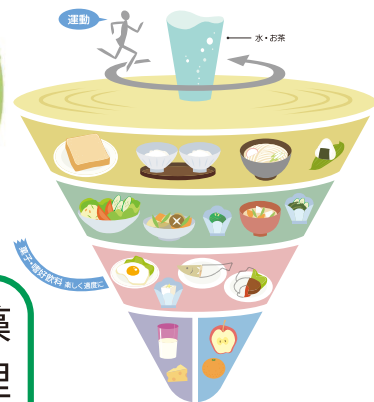
米、パン、めん類などの料理で、主として炭水化物の供給源となります。



魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となります。



野菜、きのこ、海藻などを使った料理で、主としてビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となります。





間食の食べ過ぎに注意

間食は、栄養補給の他に気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割もあります。しかし食べ過ぎは、肥満にもつながる可能性がありますので、回数・量・質を考え、1日の栄養素の不足が補えるような間食をとりましょう。



食べ過ぎによる
カロリーオーバー



必要な栄養素が
不足しがちになる



体脂肪の蓄積による
過体重・肥満

肥満から生ずる
健康障害





上手な間食のとり方

間食をとる際は以下の点を意識してみましょう！

1日200kcal以下を目安に



バナナ1本
約130kcal



焼き芋中半分
約160kcal



ロールケーキ1個
約200kcal



ヨーグルト1個
約100kcal

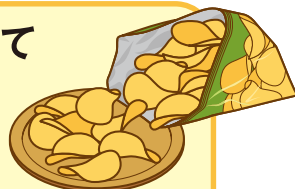


ドーナツ1個
約200kcal

回数や量を考えて

スナック菓子

- 少量を小皿にとる
- 小袋のものを利用して
などして量を調節
してみましょう！



砂糖の多い飲み物に注意

炭酸飲料は糖分を多く含むため、
低カロリーや砂糖不使用のものを！



コーヒーは
微糖か無糖を！



選び方を意識

栄養補給のチャンス！
カルシウムやビタミンの補給を行いましょう！



GIFYASAIFIRST



フレイルって知っていますか？

フレイル（虚弱）とは・・・

病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の中間の段階

こんな人は要注意

体重減少

疲れやすい

身体活動の低下



歩行速度の低下

握力の低下



GIFUYASAIFIRST

フレイル予防の食生活のポイント



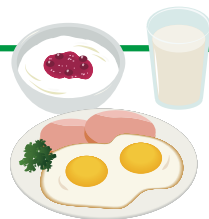
食事の改善例

朝

トースト（バター）
コーヒー



トースト
目玉焼き
コーヒー
牛乳またはヨーグルト



昼

釜揚げうどん
おにぎり



釜揚げうどん
天ぷら
果物



夕

ご飯
かぼちゃの煮物
鮭の塩焼き
味噌汁



ご飯
かぼちゃの煮物
鮭のホイル焼き（きのこ・玉ねぎ・人参・バター）
味噌汁



無理なくたんぱく質、ビタミンを増やし、バランスの良い食事を目指しましょう



糖尿病を予防する健康的な生活習慣



2型糖尿病の原因は様々ですが、偏った食生活や運動不足など生活習慣によって引き起こされやすくなります。生活習慣の改善が糖尿病予防には欠かせません。

糖尿病を予防する3つの行動

食事

- 過食を避ける
- 偏食しない
- 1日3食規則正しい食事
- 食物繊維を多く含むものを食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる



運動

- ウォーキングなどの有酸素性運動を行う

腹筋やスクワットなどのレジスタンス運動を併せて行うと効果的です。



健診

- 定期的な健診で早期発見・早期予防をしましょう。
- 健診で高血糖(HbA1c6.5%以上)を指摘されたら、早期にかかりつけ医に受診しましょう。



健康的な生活習慣を身につけ、糖尿病を予防しましょう！



糖尿病予防のための食事のポイント



主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を

日頃から炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミンやミネラルなどを
バランス良くとることで、糖尿病や合併症の予防になります。

さらに、食塩やコレステロール・飽和脂肪酸の摂取量に気を付けることで予防効果アップ

副 菜

各種ビタミン、ミネラル
および食物繊維の供給源
となる、野菜、いも、豆
類（大豆を除く）、きの
こ、海藻などを主材料と
する料理

主 食

炭水化物の供給源である
ごはん、めん、パスタな
どを主材料とする料理



主 菜

たんぱく質の供給
源となる肉、魚、
卵、大豆及び大豆
製品などを主材料
とする料理

主食より先に食物繊維を多く含む野菜やたんぱく質を食べよう！



高血糖を防ぐ食事のとり方



①朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる

1日3食、決まった時間に
就寝3時間前に夕食をすませる



②主食、主菜、副菜のそろった食事

自然と栄養
バランスの良い
食事になる



③よくかんで、ゆっくり食べる

満腹中枢が働き、食べ過ぎや
血糖値の上昇を抑える



④食事は腹八分目でストップ

心がけることで、肥満による
高血糖を予防



⑤間食はできるだけ控える

糖質や脂質の多いものは控え、
買い置きしない



⑥栄養成分表示をCheck!

栄養成分表示を確認し、自分に
合った食事を選択

栄養成分表示 1食(80g)当たり	
エネルギー	372kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	16.0g
炭水化物	47.6g
食塩相当量	3.2g



食後の血糖値上昇をゆるやかにする食べ方



食物繊維を多く含む野菜を最初に食べよう

食べる順番

① 食物繊維（野菜・海藻・きのこ）



② たんぱく質（肉・魚・卵・大豆）



③ 糖質（米飯・パン・麺・芋）



食物繊維を最初に食べることで糖質の吸収をゆるやかにし、
急激な血糖の上昇を抑えることができます。





高血圧予防のポイント

1日の食塩摂取目標量（15歳以上）

男性：**7.5 g** 未満 女性：**6.5 g** 未満

※日本人の食事摂取基準（2020年版）

食塩小さじ1 = 6 g



岐阜県民（20歳以上）の1日当たりの食塩摂取量は、**男性9.7 g、女性8.6 g**

※県民栄養調査（2022年：岐阜県）

〈食塩を多く含む食品〉

食品名	食塩含有量
カップラーメン	5.5～8.0 g
カレーライス	3.3 g
即席味噌汁	2.0 g
梅干し	1.8 g
塩鮭・あじの開き(80g)	1.4 g
辛子明太子	1.1 g
たくあん（2切れ）	0.9 g

麺類のスープを半分以上残すと
約1/2～1/3の減塩になります



麺類に含まれる塩分量

うどん・そば	ラーメン
4.2g	4.8g
6.3g	7.2g



GIFUYASAIFIRST

食品を選ぶときの減塩ポイント



① 栄養成分表示を確認しよう

栄養成分表示 1食（80g）当たり	
エネルギー	372kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	16.0g
炭水化物	47.6g
食塩相当量	3.2g



加工食品には、栄養成分が表示されており、食塩相当量が確認できます。食品を選ぶ際の参考にしましょう。

② 減塩の調味料を活用しよう



- ・減塩醤油や減塩味噌など減塩調味料や減塩食品を使用してみましょう。
- ・ただし使い過ぎには注意！

しょうゆ（大さじ1（=18ml当たり））

食品名	食塩相当量（g）
こいくちしょうゆ	2.6
減塩しょうゆ	1.5

1.1g
減

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

③ 主食はごはんにする

食品名	食塩相当量（g）
ごはん（150g）	0
食パン（6枚切り）	0.8
干しうどん（ゆで100g）	0.5

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

④ 外食でも栄養成分表示を確認しよう！



メニュー表
ラーメン



エネルギー 700kcal
食塩相当量 5.0g



GIFYASAIFIRST



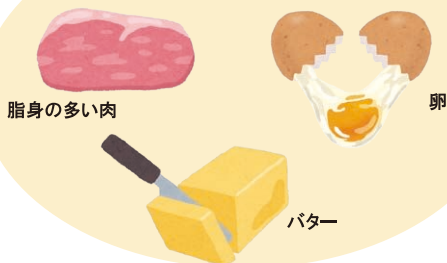
LDLコレステロール値が高めの方へ

Point
1

肉類・卵よりも**魚・大豆製品**を多くとりましょう

肉類・卵にはLDLコレステロールを増加させる飽和脂肪酸が多く含まれ、
魚や大豆製品にはLDLコレステロールを下げる不飽和脂肪酸が含まれています。

控えたい食品



積極的にとりたい食品



Point
2

食物繊維を積極的に多くとりましょう

食物繊維にはコレステロールの吸収を抑える働きがあります。
野菜や海藻、きのこなどを意識して食べましょう。



GIFYASAIFIRST

LDLコレステロール値が高めの方へ



間食を選ぶときのポイント

バター や **マーガリン** などには、LDLコレステロール値を上げやすい飽和脂肪酸やトランス脂肪酸が多いので、とり過ぎには気を付けましょう！



○乳製品（バター・生クリームなど）
を使った菓子類

○チョコレートや揚げ菓子



○コレステロールへの
影響が低い間食





動脈硬化を防ぎましょう

動脈硬化とは、動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態です。
動脈硬化が進むと血管が狭くなり、血液の運搬が上手く出来なくなるため、
狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった動脈硬化性疾患が引き起こされます。

こんな人は要注意



運動不足



高コレステロール



高血圧



喫煙



肥満など

主な原因は生活習慣！

食べ過ぎ、運動不足による肥満や喫煙など、生活習慣そのものが動脈硬化につながる場合もありますので、規則正しい生活習慣を身につけて、動脈硬化を予防しましょう。



動脈硬化を予防するための食事



- ①過食に注意し、適正な体重を維持する



- ②肉の脂身、鶏卵の大量摂取を控える



- ③魚の摂取を増やし、低脂肪乳製品を摂取する



- ④緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆および大豆製品、ナッツ類の摂取量を増やす



- ⑤アルコールの過剰摂取を控える



- ⑥食塩の摂取は6g/日未満を目標にする





中性脂肪が気になる方へ

Point 1

糖質のとり過ぎに注意！！

甘いもの(砂糖や果物、ジュースなど)や、主食(ごはんなど)など糖質のとり過ぎは中性脂肪上昇の原因になります。

冷たい食べ物には特に注意！

冷たい食べ物は甘さを
感じにくい特徴があります。



Point 2

野菜は1日 350gを目標に



野菜350gの目安は**小皿5皿分**

Point 3

アルコールは節度をもって

アルコール
の目安
(1日)



日本酒
1合



ビール
500ml



ワイン※
180ml

※アルコール度数14



GIFYASAIFIRST



アルコールは節度をもって

アルコールが体や精神に与える影響は、飲んだ酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。
1日当たりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上になると、生活習慣病のリスクを高めます。

純アルコール量 20gに換算すると？

種類	量	アルコール度数
ビール	中瓶 1本・500ml	5%
日本酒	1合・180ml	15%
焼酎	グラス 1/2杯・100ml	25%
ワイン	グラス 2杯弱・200ml	12%
ウイスキー	ダブル 1杯・60ml	43%



純アルコール量の計算式 **飲酒量ml × アルコール度数 × 0.8(比重)**

[例] アルコール度数9%の缶チューハイ(350ml) $350\text{ml} \times 9/100 \times 0.8 = 25.2\text{g}$



自分の生活習慣を見直してみよう



当てはまる生活習慣にチェック☑してみましょう

- ☐ ご飯やパンなど（炭水化物）の摂取量が多い
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ ほぼ毎日間食をしている
- ☐ 深夜の時間帯によく飲食をする
- ☐ 朝食は食べたり、食べなかったり
- ☐ 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
- ☐ 濃い味付けが好みである
- ☐ 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- ☐ 甘い清涼飲料水をよく飲む
- ☐ 野菜や海藻類の摂取量が少ない



出典：一般社団法人日本生活習慣病予防協会

**5個以上当てはまる方は要注意です。
食事は規則正しく、腹八分目を意識しましょう。**





食後高血糖を抑えるポイント

食後の血糖値上昇をゆるやかにする食べ方



主食より先に食物繊維を多く含む野菜やたんぱく質を食べよう

●食べる順番で血糖の上昇を抑えましょう

食物繊維の多い野菜料理を最初に食べ、主菜のたんぱく質、主食のごはんの順番で食べると消化管での糖の吸収を抑え血糖の上昇が緩やかになります。

●時間をかけてゆっくり食べましょう

食物繊維やたんぱく質は消化に時間がかかるので、血糖値の上昇が緩やかになります。副食（野菜の副菜や肉・魚・卵・大豆製品の主菜）をゆっくりよく噛んで食べることを心がけましょう。



将来の健康のために今見直そう



★食事のポイント1★

1日3食しっかり食べよう!

朝食・昼食・夕食を毎日食べ、
生活リズムを整えましょう。



★食事のポイント2★

主食・主菜・副菜をそろえた 食事を意識しよう!

主食(ごはんやパンなど)

主菜(肉や魚・卵など)

副菜(野菜・きのこ・海藻など)を
そろえることで栄養バランスの偏りや
エネルギーの摂取
不足を防止します。



食生活が、自身の健康維持にとって大切であることを理解し、
適正体重の維持とバランスのとれた食生活を心がけましょう。



腸内環境をととのえる食事



- ① 1日3食食事をし、規則正しい食生活をする



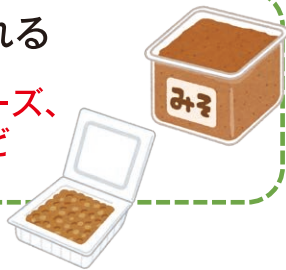
- ② 乳酸菌やビフィズス菌をとる

ヨーグルトや飲料など



- ③ 発酵食品を取り入れる

ヨーグルト、納豆、チーズ、キムチ、味噌、甘酒など



- ④ 食物繊維を十分にとる

果物、豆類、きのこ類、海藻類など



- ⑤ オリゴ糖を多く含む食材をとる

ごぼう、アスパラガス、バナナなど



- ⑥ 水分をとる





糖尿病とは

血糖値を下げる「インスリン」が
うまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気

※「インスリン」とは

膵臓から分泌されるホルモン。肝臓、筋肉、脂肪細胞などに働きブドウ糖を
血液中から細胞内に取り込み、血糖を一定の範囲におさめます。

糖尿病の症状ってどんなもの？ 症状がなく、糖尿病になっていると気づかない方も多い

- 喉が渇く、水をよく飲む
- 尿の回数が増える
- 体重が減る
- 疲れやすくなる など



健康診断は糖尿病を見つける一番の方法です。



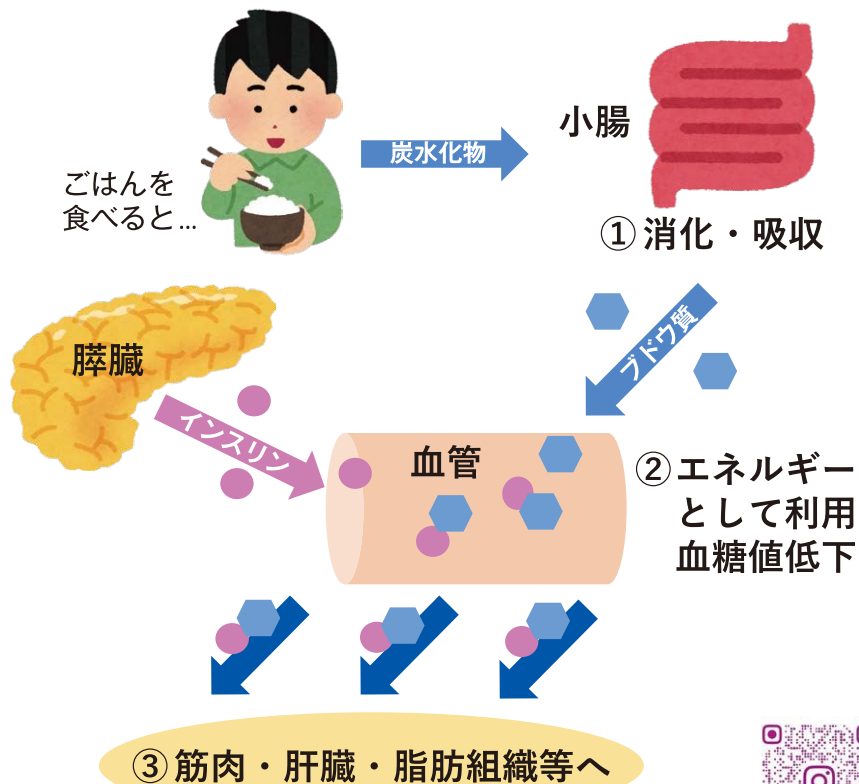
血糖値とは



血糖値とは？

血液内のブドウ糖の濃度、
食前・食後で変動します。

- ①食事中の炭水化物などが、消化吸収され、糖（ブドウ糖）に分解され、血液内に取り込まれます。
- ②血液内の血糖の濃度が上昇すると膵臓から分泌される「インスリン」により、細胞内に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。
- ③余った糖は、肝臓や脂肪に貯えられます。





糖尿病を放っておくと…

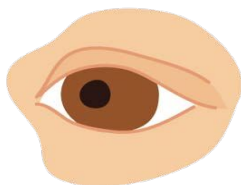
高血糖状態の継続 → 合併症を発症

進行すると動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中など
様々な病気を発症する恐れがあります。

糖尿病の3大合併症

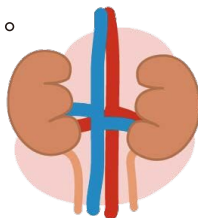
糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つき、
視力低下や失明する
こともある。



糖尿病腎症

腎機能が低下し、重
症化すると腎不全に
なる。



糖尿病神経障害

手足のしびれや知覚を失う。
足が壊疽してしまうこと
もある。



**早期発見・予防のため
かかりつけ医への受診をしましょう！**



健診結果をもとに、検査値を確認してみましょう！



高血糖状態とは？

血液中にブドウ糖があふれている状態。
高血糖状態が続くと、血管が傷つきます。

Check!

検査項目に
一つでも☑がいたら

正常値を超える値

☐ 空腹時血糖 … 100mg/dL以上

☐ HbA1c …… 5.6%以上

☐ 尿糖 …… + (陽性)

高血糖

今日から始める健康習慣！

①生活習慣を改善を見直そう！

食事

良い食習慣を
取り入れよう！

- ☑ゆっくりよく噛んで食べる
- ☑食事は野菜から食べる
- ☑腹八分目まで 等

運動

日常生活の中で、
こまめに身体を
動かそう！

- ☑階段を使う
- ☑一駅歩く
- ☑近距離なら自転車利用 等

たばこ
いますぐ禁煙

お酒

- ☑飲む量を決める
- ☑飲酒前、飲酒中に食事をとる 等

②かかりつけ医での定期的な管理

かかりつけ医がない方は、産業医や保健師に相談しましょう。

③年に1度、必ず健康診断を受けましょう

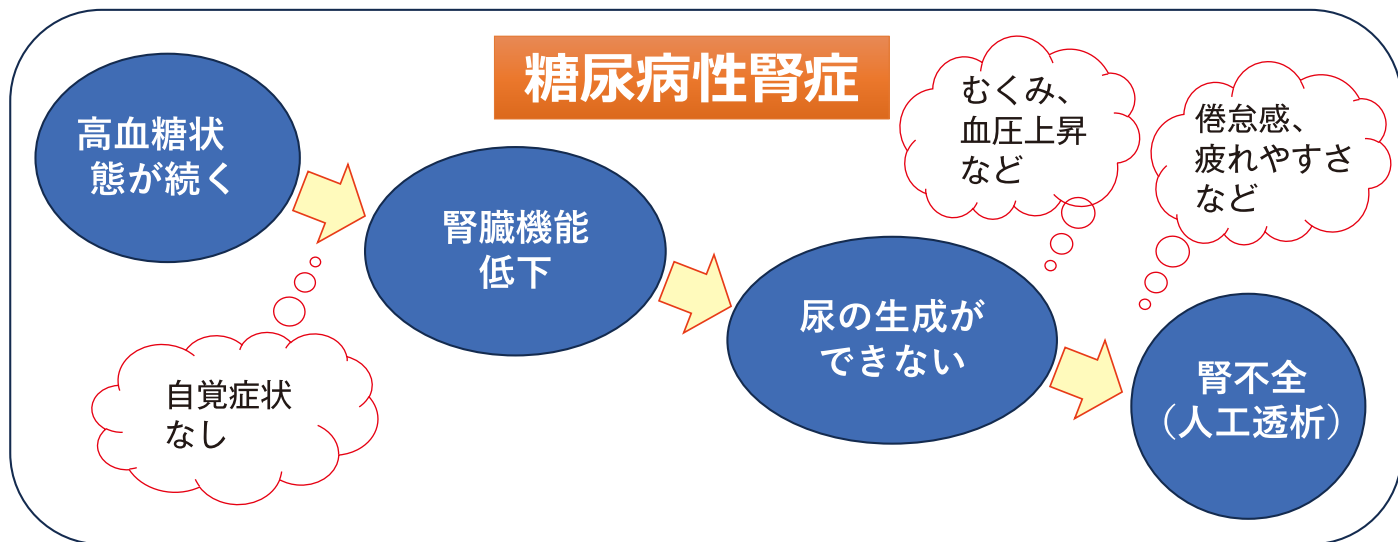


KIFUYASAFIRST



糖尿病性腎症とは

糖尿病で高血糖の状態が長く持続すると全身の小さな血管を傷つけ、血管が傷み、血管が詰まったり破れたりします。腎臓は細い血管が多いので起こりやすく、その結果腎機能が低下した状態です。



早期発見・予防に努めましょう！



腎症予防の食事ポイント



★減塩

【減塩のポイント】

- ・ 食塩を多く含む料理や食品に要注意
- ・ 汁物は具たくさんで
- ・ 香辛料や酢を活用
- ・ 「かけて食べる」より「つけて食べる」
- ・ 栄養成分表示を確認



★たんぱく質の取りすぎに注意

たんぱく質の代謝に負担がかかり腎臓の排泄機能が低下します。



GIFYASAIFIRST



高血圧とは

血圧とは 心臓から全身に送り出された血流が動脈の血管壁を押す力(圧力)のこと

成人における血圧値の分類（診察室血圧の場合）

分 類	収縮期 (上の血圧)		拡張期 (上の血圧)
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120－129	かつ	<80
高値血圧	130－139	かつ／または	80－89
I 度高血圧	140－159	かつ／または	90－99
II 度高血圧	160－179	かつ／または	100－109
III 度高血圧	≥ 180	かつ／または	≥ 110
(孤立性) 収縮期高血圧	≥ 140	かつ	<90

出典：高血圧診療ガイドライン2019（日本高血圧学会）

高血圧が原因となる病気



脳出血・脳梗塞
狭心症・心筋梗塞・心不全
慢性腎臓病 (CKD)

※高血圧に、喫煙や糖尿病、脂質異常症などが合併すると、
これらの病気の発症リスクがさらに上昇します



GIFYASAIFIRST



飲酒と高血圧の関係

習慣的な飲酒の継続が高血圧の要因に

たとえ少量であっても、飲酒自体が高血圧の発症リスクをあげてしまうことがわかっています。

健康に配慮した飲酒の方法を身につけましょう。

- ① 自らの飲酒状況等を把握する
- ② あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③ 飲酒前又は飲酒中に食事をとる
- ④ 飲酒の合間に水を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ⑤ 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける

※飲酒による影響は個人差があります。

出典：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（厚生労働省）



GIFYASAIFIRST

慢性腎臓病（CKD）ってなあに？



慢性腎臓病（CKD）とは、様々な原因で腎臓の機能が徐々に低下し、腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下したり、たんぱく尿が継続して出たりする状態が3か月以上続いていることです。高血圧や糖尿病など血管を痛める病気があると、CKDの進行が早まり、脳卒中や心臓病のリスクも高くなります。

こんな人は要注意



過去に心臓病や腎臓病
になったことがある



高齢者



喫煙者



高血圧・糖尿病・肥満
などの生活習慣病がある

**腎臓からのSOSを
見逃さないで！**

健康診断で早期発見しましょう！

eGFR(推算糸球体ろ過量)が60未満または尿たんぱくが(+)の方は、
かかりつけ医へ相談しましょう！



GIFUYASAIFIRST

CKDの発症・進行予防のための食事



減塩する (1日6g以下にする)

血圧が上昇すると腎臓に負担をかけます。
薄味を意識することはもちろん、調味料以外の練り製品や加工肉などの食べ過ぎにも注意しましょう。



たんぱく質を とりすぎない

たんぱく質のとりすぎは腎臓に負担をかけます。
しかし、たんぱく質は健康を保つために必要な栄養なので、適量が必要です。



腹八分目を心掛ける

食べ過ぎは肥満の原因になります。糖質や脂質が多くなりがちな間食にも注意しましょう。食事のバランスに気を付けましょう。



※適切なたんぱく質量、エネルギー量は、腎機能、年齢、体格などにより異なるため、一人ひとりに合わせた調整が必要です。誤った方法ではかえって腎機能の低下を進行させる場合があります。食事療法をはじめる際には、かかりつけ医や管理栄養士に必ず相談の上、行うようにしてください。





脂質異常症とは

血液中の脂質と役割は？

コレステロール（細胞膜、ホルモン、胆汁酸をつくる材料）

◆LDLコレステロール（悪玉）▶**肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割**

◆HDLコレステロール（善玉）▶**余分なコレステロールを回収して、動脈硬化を抑える役割**

トリグリセライド（中性脂肪）▶**活動のエネルギー源としての役割**

過剰や不足した状態を「脂質異常症」といい、動脈硬化などの原因となります

脂質異常症の診断基準

LDLコレステロール (LDL-C)	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
トリグリセライド (TG)	150mg/dL以上（空腹時）	高トリグリセライド血症
HDLコレステロール (HDL-C)	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症

出典：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版(一般社団法人日本動脈硬化学会)一部抜粋





LH比ってなあに？

LH比とは？

悪玉コレステロールと善玉コレステロールのバランスのこと

$$\text{LH比} = \text{LDLコレステロール値} \div \text{HDLコレステロール値}$$



LH比	血管内の状態
1.5以下	きれいで健康な状態
2.0以上	コレステロールの蓄積が増えて動脈硬化が疑われる
2.5以上	血栓ができている可能性あり 心筋梗塞のリスク

※LDLコレステロール

体の隅々までコレステロールを運び、余分に蓄積すると動脈硬化などの原因となる

※HDLコレステロール

余分なコレステロールを減らす役割がある

LDL・HDLコレステロールが基準値内であっても、LH比が高いと
動脈硬化のリスクが高いことがあります。





脂質異常症予防のポイント

■体重を適正にする

適正な体重の目安→標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

■悪玉コレステロールが高い人への対策

✓コレステロールの摂取量は**1日200mg以下**

✓**食物繊維摂取量を増やす**

水溶性食物繊維（海藻・豆類・大麦・きのこ類等に多く含まれる）は腸管において、コレステロールや胆汁酸を吸着、排泄するためLDLコレステロールを減らす効果がある

✓**不飽和脂肪酸＞飽和脂肪酸**

★不飽和脂肪酸：まぐろ、サバ、えごま油

★飽和脂肪酸：牛脂・ラード・バター

■中性脂肪が高い人への対策

✓**禁酒または節酒**

✓甘いジュースや菓子など**果糖**を含む加工食品の大量摂取を控える





脂質異常症が気になる方へ

☑食事内容を見直そう

**脂質の多い肉類など
脂質は控えめに！**

肉類は控えめにして、
魚や大豆食品などを
取り入れましょう。



**食物繊維を多く含む食品を
意識して食べましょう！**

野菜、海藻、きのこ類
などがおすすめ



**お菓子や
アルコールは控えめに**

お菓子は1日1回まで。
アルコールの量も徐々に
減らしていきましょう！



☑食習慣を見直そう！

腹八分目にする

特に夕食や間食は
控えめにしましょう。



よく噛んでゆっくり食べる

早食いの人は、満腹感が得られる前に、
完食してしまい、食べ過ぎる傾向があります。





中性脂肪とは

中性脂肪の役割

→糖質の不足を補い体を動かすエネルギー源！

使われずに余った分は皮下脂肪や内臓組織に（体脂肪として）蓄えられます。

中性脂肪が高い状態が続くと

肥満

肥満は、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を引き起こす要因となります。



動脈硬化

動脈硬化を加速させ、脳梗塞や心筋梗塞を発症するリスクを高めます。



急性膵炎

中性脂肪500mg/dlを超えると発症リスクが高まります。

症状

みぞうち辺りの激しい痛みや吐き気など



GIFYASAIFIRST

脂肪肝～アルコールをとらない人も要注意～



脂肪肝はお酒の飲み過ぎが原因というイメージがありますが、アルコールを飲まない人でも、過食が原因で脂肪肝になる恐れがあります。

こんな人は要注意

毎晩の晩酌は欠かさない



太っている
といわれる

醤油やソースを
何にでもかける



デスクワークで
あまり
歩かない



いつも満腹に
なるまで食べ
てしまう



Q.脂肪肝とは？

- ・ 肝臓に中性脂肪がたまった状態
- ・ 肝臓が、黄色く変色している
- ・ 肝細胞の30%以上に中性脂肪がたまると脂肪肝と診断



Q.脂肪肝を放置すると？

- ・ 肝炎、肝硬変、肝がんのリスクが高まる

魚よりお肉
が好き



GIFUYASAIFIRST

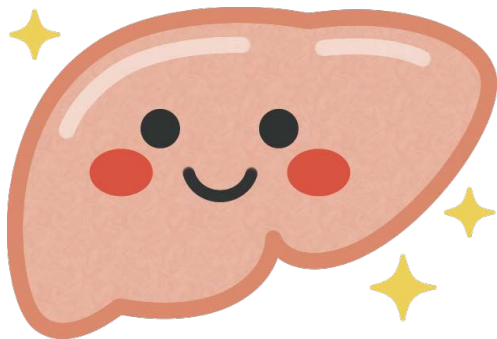
肝臓の機能～アルコールから肝臓を守る～



飲酒したアルコールの90%が肝臓で処理されるため、
アルコールを取り過ぎると肝臓に大きな負担がかかります。



肝臓の主なはたらき



代謝

エネルギーの貯蔵

胆汁の生成

解毒

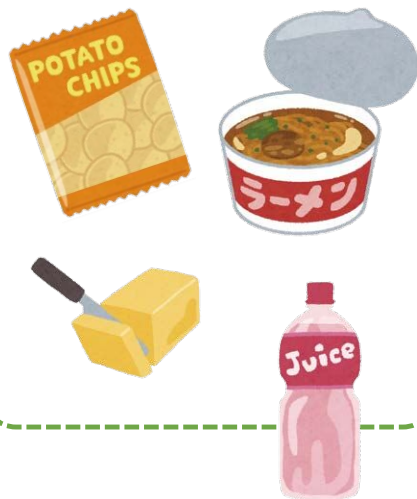


脂肪肝予防のための食事のポイント



脂質・糖質の とり過ぎに注意

とり過ぎるとエネルギー過剰で
肝臓に蓄積されます



腹八分目を心掛ける

一食の量が多いと、エネルギーの
とり過ぎで中性脂肪が増えます



適度な運動をする

1日30分は歩きましょう
継続的な運動は、中性脂肪を
減らします





生活習慣病ってなんだろう

生活習慣病とは・・・

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。



病気を引き起こす生活習慣別の分類

食習慣

肥満、糖尿病、高脂血症、
循環器疾患、大腸がん、
高尿酸血症、歯周病など



運動習慣

肥満、糖尿病、高脂血症、
高血圧症など

喫煙

肺扁平上皮癌、循環器疾患、
慢性気管支炎、肺気腫、
歯周病など



飲酒

アルコール性肝疾患など



GIFUYASAIFIRST



食後高血糖を予防しよう

食後高血糖とは

食事から2時間後測った血糖値が140mg/dl以上である場合。
この状態が続くと糖尿病を発症したり、動脈硬化につながります。

注目

「血糖値スパイク」は「隠れ糖尿病」のサイン！

食後の高血糖が短時間に急上昇と急降下する現象を「血糖値スパイク」といいます。空腹時血糖値が正常でも食後急激に高血糖となるため、健診で見逃されやすく、「隠れ糖尿病」とも呼ばれます。放置すると血管がダメージを受けやすく心筋梗塞などの血管の病気や認知症などの発症リスクを高めます。

こんな生活の人は気を付けましょう

食べる速度が速い

炭水化物の
食事が多い

運動不足



GIFYASAIFIRST



痛風とは？

尿酸が血中に増えすぎて溶けきれなくなると、針のような結晶になります。足の親指などの関節にたまって炎症を起こすと、赤く腫れたり、激痛を引き起こしたりします。

尿酸はなぜたまる!?

- ①体内で「プリン体（尿酸の原料）」が過剰に作られる
【原因】 激しい運動、早食い、アルコールの飲み過ぎ
- ②プリン体を過剰に摂取する
【原因】 魚卵、肉や魚の内臓類、干物など
- ③尿酸の排泄が不十分
【原因】 肥満、水分不足、アルコールの飲み過ぎ



痛風を予防するためのポイント



- ① 野菜や乳製品をとり、
肉や海産物は控えめに

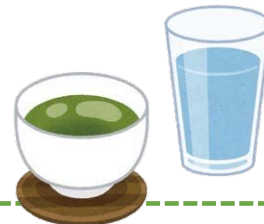


- ② 飲酒は適量の範囲で楽しむ

適正な飲酒量は、純アルコール量換算で
男性1日20g以下、女性1日10g以下
※純アルコール20gとはビール500ml程度



- ④ 水分を
多めにとる



- ③ 肥満を解消する

肥満とは BMI (体格指数) 25 以上
 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$



- ⑤ ストレスを
解消する

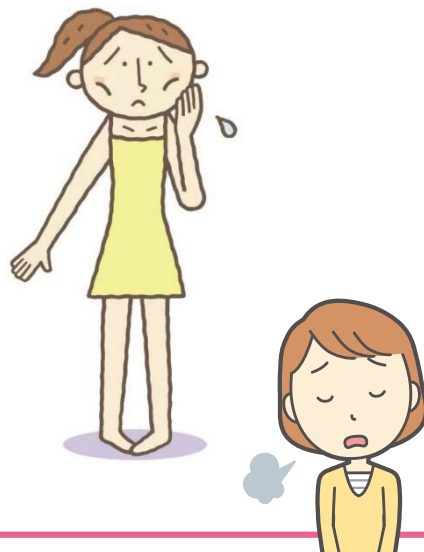


本当に必要なダイエットですか？



「やせ」による健康リスク

- ◇だるい、疲れやすい
- ◇神経性食欲不振症（拒食症）
- ◇過食症
- ◇無月経
- ◇低血圧・不整脈
- ◇低出生体重児（2500g未満）



偏った食生活や極端なダイエットは、多くの健康上のリスクを高めます。
さらに若い女性や妊婦の低栄養は、こどもの生活習慣病のリスクを高めると
危惧されています。



腸活のすすめ～腸内環境を整える～

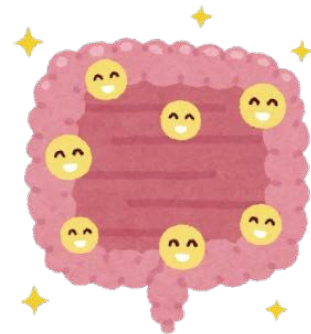


腸活がなぜ必要か!?

腸内環境の悪化は便秘や大腸がんなど腸の病気のみならず、肥満や2型糖尿病、動脈硬化症、関節リウマチなど多くの病気と関係があることが分かっています。



脂質の多い食事や肥満は腸内細菌バランスが乱れ、腸のバリア機能が弱くなり血糖値の下がりにくい体質になります。



腸活とは、腸内環境をより良い状態にするために食事に気をつけたり必要な運動をしたりすること。

