

元気イキイキ



スマート ライフへ GO!

協会けんぽの保健師や管理栄養士が事業所へお伺いして、メタボリックシンドローム予防のための生活習慣の改善や、健康の維持・増進のための特定保健指導を無料で実施しています。また、協会けんぽが特定保健指導を委託している健診機関でも実施しております。詳しくはホームページをご覧ください。

健診結果で要治療や再検査の方は、早めに受診しましょう。問題がなかった方も、メタボリックシンドロームにならないように、今のうちから毎日の生活習慣を見直してみましょう。

健診で「異常なし」でも油断禁物!

メタボリックシンドローム

腹囲が1cm増えることに、体内で“メタボ”は進む!

メタボリックシンドロームとは、おなかの内臓まわりに付きすぎた脂肪によって代謝異常を起こし、高血糖、高血圧、脂質異常など動脈硬化のリスクが重なった状態のことをいいます。たとえ一つ一つのリスクは軽度でも、複数重なることで心筋梗塞や脳卒中の危険度が数十倍に高まるため、早めの予防対策が大変重要です。

まずは内臓脂肪をため込まない生活スタイルをもつようにしましょう。



危険因子... 肥満、脂質異常、高血糖、高血圧

内臓脂肪の過剰な蓄積が“メタボ”を招く!

メタボリックシンドロームの概念

不健康な生活習慣

内臓脂肪型肥満

代謝の異常

高血糖 (糖尿病) 高血圧 (高血圧症) 脂質異常 (脂質異常症)

放置し続けると動脈硬化が進み...

心筋梗塞、脳梗塞など重篤な病状へと進展

メタボ?

非メタボ?

あなたは大丈夫? メタボリックシンドローム判定基準

内臓脂肪型肥満

① 腹 囲

男性: 85cm以上
女性: 90cm以上



①に加え、②~④のうち2つ以上該当

② 脂 質

中性脂肪(TG):150mg/dl以上 かつ/または
HDL(善玉)コレステロール値:40mg/dl未満

③ 血 圧

収縮期:130mmHg以上 かつ/または
拡張期:85mmHg以上

④ 空腹時血糖

空腹時血糖値:110mg/dl以上

※特定健診の保健指導判定値は、空腹時血糖値
100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上。



日常の活動量を増やし、運動不足を改善しましょう!

消費カロリー量アップを工夫する

何かと忙しい私たちには運動する時間の確保も大変です。ならば発想を変え、日常生活のなかで消費カロリー量を増やしましょう。

移動中 ▶▶▶ 通勤や買い物などの移動中にも活動量を増やすチャンスがあります。

大また速足歩き

- ① お腹をへこませ、背筋を伸ばし肩の力を抜き軽くあごをひく。
- ② ふだんより歩幅を広くとり、余裕があれば足1つ分大またに。つま先で地面を力強くけり出し、かかとから着地する。手は軽く握り、ひじを軽く曲げて前後にふる。



かかと上げ下げ

- ① お腹をへこませ姿勢を正した状態を保ったまま、30秒~1分を目安につま先立ちをキープ。
- ② 疲れたらかかとを下ろして休みながら繰り返す。



勤務中 ▶▶▶ デスクワーク中心の人は、イスに座ったままでもできる運動を取り入れていきましょう。

ひざ伸ばし運動

- ① イスに深くに座った状態から、片脚のひざをゆっくり前に伸ばす。
- ② 伸ばしきったところでつま先を立て、できるだけ手前に引き寄せて10秒キープ。左右交互に3回行う。慣れてきたら脚を水平まで上げて行う。



上体後ろ倒し腹筋

- ① 両足をそろえてイスに浅く座る。あごを引き、お腹に力を入れてへこませ、背中を少し丸める。
- ② その姿勢から、上体を後ろへゆっくり倒し、背もたれにつく直前で止め、10秒キープしゆっくり戻す。腰をそらせると腰椎に負担がかかるので注意。



健康効果の高い「エクササイズ・ウォーキング」

ウォーキングには、消費エネルギーを増やし代謝を良好に保つライフスタイル・ウォーキングと、生活習慣病の予防・健康効果の高いエクササイズ・ウォーキングの2タイプがあります。運動習慣のない人は、まずライフスタイル・ウォーキングを生活に取り入れ“動ける体”“脂肪燃焼しやすい体”を手に入れ、それが習慣になったらエクササイズ・ウォーキングを実践してみましょう。



チリも積もれば山となる! あなたのライフスタイルに合わせ、マメに積み重ねていきましょう。

ライフスタイル・ウォーキング

- * 日常生活のなかで、意識して活動的に身体を動かして歩く
- * スピード、時間、距離などにはこだわらず、総歩数を重視する
- * なるべくエレベーター、エスカレーターに乗らずに階段を歩く
- * 近いところはバスや車、電車に乗らずにせっせと歩く

まずは現状よりプラス1,000歩を心がけましょう

Stepup

エクササイズ・ウォーキング

- * 自分にあった目標を決め、定期的に歩く
- 以下のように、「ややきつい」と感じるペースが目安(速歩のイメージ)
 - いつも歩いている速度より速い
 - ちょっと息が切れるが、多少の会話ができる
 - 5分程度で汗ばんでくる

より健康効果の高いウォーキングを習慣化しましょう

「主食・主菜・副菜」のそろう食事を心がけましょう!



日々の食事は、家庭で作る、調理済みのものを購入する、外食するなど食べ方も様々ですが、生活習慣病の予防や健康管理のためには、主食・主菜・副菜をそろえたメニューを選ぶと、栄養バランスの面でとても優れたものになります。

主食

体を動かすエネルギーのもととなる炭水化物の供給源です。

1日分摂取目安 ごはん(120~150g) なら4杯程度

米、パン、麺類などの穀類を主材料とする料理

主菜

体を形づくったりエネルギーのもととなるたんぱく質や脂肪の供給源です。

1日分摂取目安 肉・魚・卵・大豆料理 から3皿程度

肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とするおかずの中心となる料理

副菜

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。

1日分摂取目安 野菜料理5皿程度

主菜につけあわせる料理で、野菜、いも、豆類(大豆を除く)、海藻などを主材料とする料理

牛乳製品

骨や歯を丈夫にしたり、イライラ解消に役立つカルシウムの供給源です。

1日分摂取目安 牛乳なら 200ml程度

牛乳、ヨーグルト、チーズなど

果物

体の機能を整えるビタミンC、カリウムなどの供給源です。

1日分摂取目安 みかんなら2個程度

りんごやみかんなどの果実と、すいか、いちごなどの果実的な野菜

栄養バランスを意識したメニュー選択のコツ

メニューを選ぶときに「主菜と副菜は入っているかな」と意識を傾けてください。もう一つは、エネルギーオーバーにならないよう、カロリー量も意識しましょう。

例 おにぎり + カップ麺

Good! おにぎり + 温野菜サラダ + ひじきの煮物 + ゆで卵

170kcal 塩分1.3g + 350kcal 塩分4.0g

ゆで卵 80kcal

主食 ☞ おにぎり・カップ麺
主菜 ☞ ほぼなし
副菜 ☞ ほぼなし

主食 ☞ おにぎり
主菜 ☞ 卵
副菜 ☞ 野菜、ひじき

副菜として2品加える

- 温野菜サラダ 120kcal 塩分0.6g
- ほうれん草のゴマ和え 76kcal 塩分0.9g
- ひじきの煮物 74kcal 塩分1.1g
- 切り干し大根 56kcal 塩分0.9g

アドバイス memo

- おにぎりとカップ麺だと、主食の炭水化物が主体で、主菜・副菜の食品が不足します。かやく類の量やおにぎりの具の量が少なく、必要な栄養素を摂ることはできません。またカップ麺の塩分は4~6gで、1日目安量の半分を摂ってしまうことになります。おにぎりかカップ麺のどちらかにして、主菜にゆで卵、副菜に野菜を中心としたお惣菜を添えれば栄養素のバランスがよくなります。カロリー量も意識しましょう。

おかずで差がつく バランスとカロリー量

お弁当



栄養バランスはおかずの内容次第ですから、おかずをよく見て選ぶのがポイントです。一般的に揚げ物や炒め物を中心としているお弁当が多いようです。カロリーコントロールは、なるべく低カロリーのものを選び、全部食べた場合は、次からの食事で調整しましょう。また味付けを濃くしてあるので、市販のお弁当は塩分が多めです。つくだ煮や漬物、添えてあるしょうゆやソースの量を控えたりしてコントロールしましょう。お弁当といっしょに無塩トマトジュースや野菜ジュース、野菜サラダか野菜の煮物一品を買い足すと、栄養バランスはぐんとよくなります。

慢性腎臓病 (CKD)

放置すると人工透析、心筋梗塞・脳卒中 のリスクが高まります

尿たんぱくで陽性となったら、
病院でくわしい検査を受けるようにしましょう

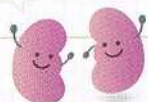
CKDは、腎臓のろ過機能が60%以下に低下した状態、またはたんぱく尿などの異常が、3ヵ月以上続く状態を指します。進行すると「腎不全」から人工透析に至ったり、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。健診では尿たんぱくがスクリーニング検査ですが、ほかに血清クレアチニン、糸球体ろ過量(eGFR)などで調べます。

生活習慣改善アドバイス

症状が進んだ場合は医師の指導による食事制限・運動制限が必要です。食事の基本は「減塩・低たんぱく」です。腎臓に負担をかけないためには、疲れをためない、過不足のない食生活、たばこを吸わない、軽い運動、十分な睡眠の確保が大切です。



じんぞうくん



尿たんぱく・尿潜血 尿検査

陽性(+)の場合
診断できる主な病気

腎臓疾患、尿路疾患、腎炎、腎硬化症、糖尿病性腎症、慢性腎臓病(CKD)、尿道炎、膀胱炎、尿路結石

激しい運動の後、強い精神的ストレスを受けた後、女性は生理前でも陽性になることがあります。重い病気が潜んでいることもあるので、陽性(+)の場合は必ず精査しましょう。

こんな人は **要注意** です!

- 肥満がある
- 糖尿病、高血圧、脂質異常症など
- メタボリックシンドロームである
- たばこを吸う



禁煙



喫煙はメタボのリスクを高め動脈硬化を進めるだけでなく、周囲の人にも多大な悪影響を及ぼします。禁煙に挑戦して、健康的な生活をめざしましょう。

● 禁煙継続のヒント

ニコチンの離脱症状の強い時期は、2週間といわれています。この時期を上手に乗り切ることが禁煙成功の第一ステップです。吸いたい気持ちを上手にコントロールしていきましょう。

生活パターン	環境の改善	吸いたくなったら
<ul style="list-style-type: none"> ♥ 洗顔、歯磨き、朝食、着替えといった、朝一番の行動順序を変えてみる ♥ コーヒーやアルコールを控える 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ 灰皿、ライターなどの喫煙具を身近に置かない、捨てる ♥ たばこを吸いたくなる場所を避ける(居酒屋、パチンコなど) ♥ 自分が禁煙していることを周囲の人に告げる 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ 深呼吸をする ♥ 水やお茶を飲む ♥ 糖分のないガムを噛む ♥ 歯を磨く ♥ 体を動かしたり別の作業をする ♥ 音楽を聴く

● 禁煙補助薬・禁煙治療

自分だけで禁煙できないときは、禁煙補助薬を活用したり、禁煙外来を受診しましょう。禁煙治療は、一定の条件を満たした喫煙者ならだれでも受けることができます。

禁煙補助薬

経口禁煙補助薬

ニコチンパッチ

ニコチンガム

バレニクリン

飲酒



健康に悪影響を及ぼさないアルコール摂取量は、1日約20g(ビール中ビン1本)程度です。適量と週2日の休肝日を守りましょう。

● 適量の目安

※数値は銘柄により差があります。

ビール (中ビン1本)	清酒 (1合)	ウイスキー (ダブル1杯)	ワイン (1/4本)	焼酎 (約0.6合)
 500ml 5度 200kcal	 180ml 15度 185kcal	 60ml 43度 142kcal	 180ml 14度 131kcal	 100ml 25度 140kcal

アルコールと相性のいい肴を選びましょう

魚、牡蠣、大豆製品、牛乳やチーズなどの良質なたんぱく質は、肝臓の働きを助けます。ビタミン、ミネラルが豊富な緑黄色野菜や果物類は、代謝を助け二日酔いの予防にも効果的です。

アルコールの大部分が肝臓で代謝

肝臓のアルコール分解能力は、1時間に体重1kg当たり0.1~0.2gといわれています。適量の20gを分解するのに、体重60kgの人で1.5~3.5時間かかります。肝臓に無理をかけないように、いたわりながら飲む習慣をつけましょう。