

# 生活習慣病予防・改善

---



株式会社ドクタートラスト

# 本セミナーについて

## ねらい

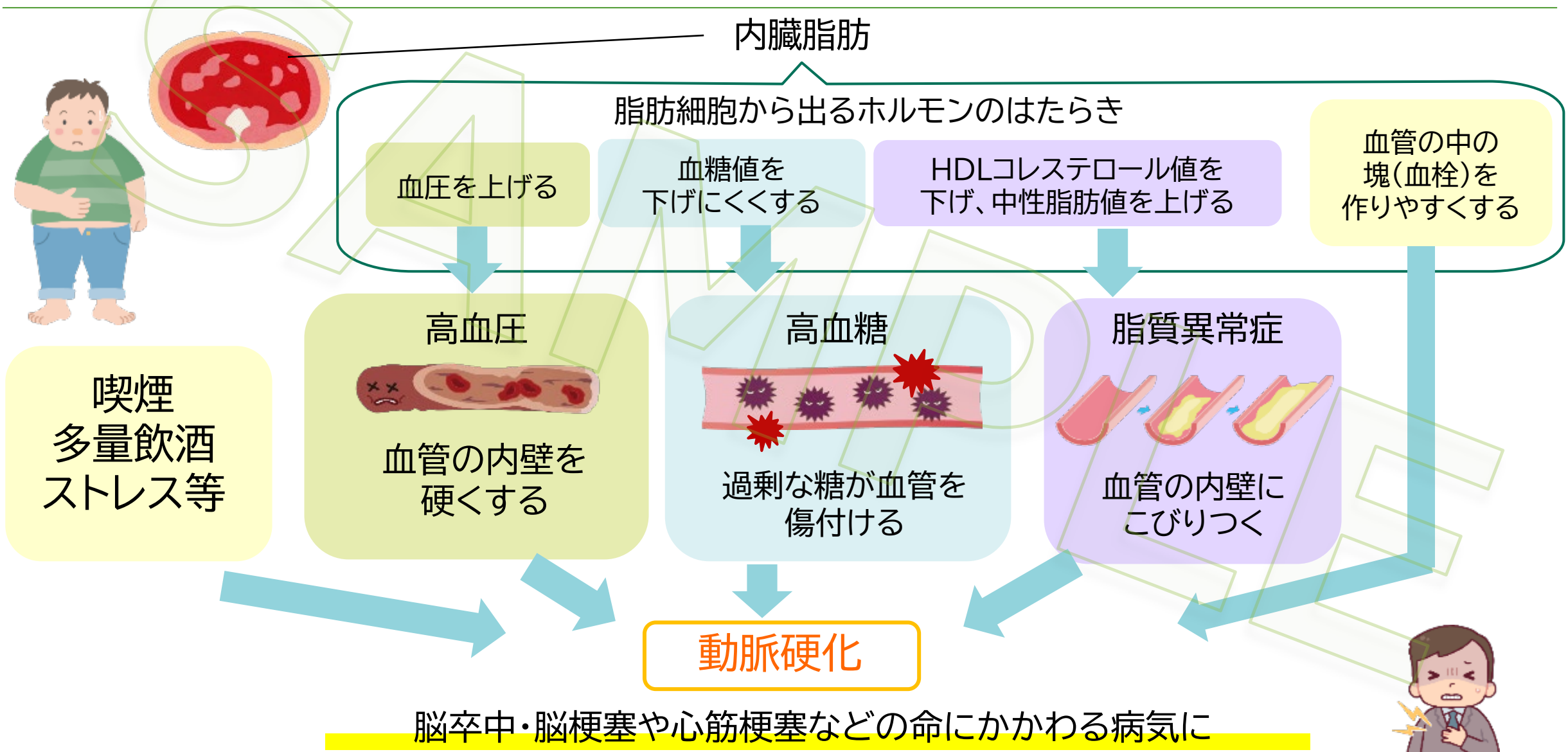
- 自分の健康診断結果の正しい見方を理解し、適切な対応ができる
- 健康診断結果をもとに生活習慣の改善に取り組むことができる

## アジェンダ

- 健康診断結果の見方
- 健康診断後のセルフケア  
(食事・運動・飲酒について)
- まとめ・質疑応答



# そもそも内臓脂肪はなぜ体に悪い…？



# 検査数値を確認しましょう **－ 血圧 －**

## 血圧

動脈と心臓に関する疾患が発症する危険度を評価する

最高血圧

最低血圧

160以上 または 100以上



すぐに医療機関を受診しましょう。

高血圧基準値  
140/90 mmHg

140～159 または 90～99



生活習慣を改善し、1～3か月後に再検査を受けましょう。  
数値が改善しないなら医療機関を受診しましょう。

メタボ該当値  
130/85 mmHg

130～139 または 85～89



生活習慣を改善しましょう。

129以下かつ84以下



正常域です。今後も継続して健診を受けましょう。

## 上昇するリスク

高血圧  
脳卒中/心臓病/慢性腎臓病

## 高血圧の原因

内臓脂肪の蓄積、塩分の過剰摂取  
喫煙、飲酒、遺伝 など

# 体重を減らすにはどのくらいカロリーを減らせば良い？

**Q** 1か月で体重を1kg減らすためには、1日何kcal減らせば良いでしょう？

※体重を1kg(腹囲を1cm)減らすための消費カロリーは、約 **7000 kcal**です。





**A**  $7,000(\text{kcal}) \times 1(\text{kg}) \div 30(\text{日}) = \text{約 } 233 \text{ kcal/日}$

## 食事

### ー233キロカロリーの目安ー

## 運動

 ご飯茶碗約1杯 (140g)	 クッキー(中サイズ) 約5枚
 メロンパン 1/2個	 からあげ 約3個

 ウォーキング 約60分	 自転車通勤 約50分
 ジョギング 約30分	 クロール 約27分

※体重60kgの場合



健康的なペースとして、1か月に現体重の5%以内までの減量目標が理想です！

# 実際の食事の選び方 ～外食編～

1005kcal(塩分5.5g) 560円



牛丼(大盛)

みそ汁

野菜をプラス



計781kcal(塩分3.2g) 560円



牛丼(並盛)

サラダ

計1148kcal(塩分7.1g) 1030円



とんこつラーメン(並)

餃子

野菜たんぱく質をプラス



642kcal(塩分7.3g) 680円



ちゃんぽん

# 減量効果がしやすいのが有酸素運動

摂取カロリー  
食事



消費カロリー  
身体活動・運動



体重減量

ウォーキング  
**135kcal**



それぞれ30分行ったときの  
消費カロリー量は…？

※体重60kgの場合で計算



筋トレ  
**75kcal**

「有酸素運動」は、消費カロリーが高く「脂肪」を多く消費するため  
「筋トレ」と比較すると減量効果が高い

# お酒の適量を意識して飲んだことはありますか…？

お酒の適量は**1日平均純アルコール量で20g程度**とされています。

## 純アルコール量約20g目安

死亡率が低いのは  
純アルコール量20g以下です(※3)



ビール(5%)  
ロング缶1本  
(500ml)  
200kcal



日本酒  
1合  
(180ml)  
185kcal



ウイスキー  
ダブル1杯  
(60ml)  
142kcal



焼酎(25%)  
グラス1/2杯  
(100ml)  
142kcal)



ワイン  
グラス2杯弱  
(200ml)  
146kcal)



チューハイ(7%)  
1缶  
(350ml)  
約150kcal

※3 参考: Higuchi S, Matsushita S, Maesato H et al. Japan: alcohol today. Addiction 102: 1849-1862, 2007