

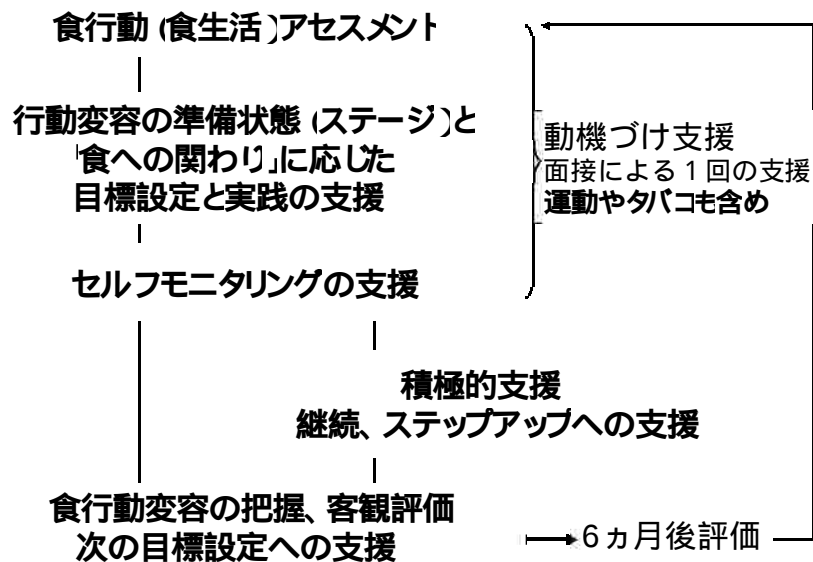
平成21年度 特定研修】
生活習慣病対策健診・保健指導に関する企画・運営・技術研修
・特定保健指導の実際：2 効果的な保健指導のポイント

食生活指導のポイント

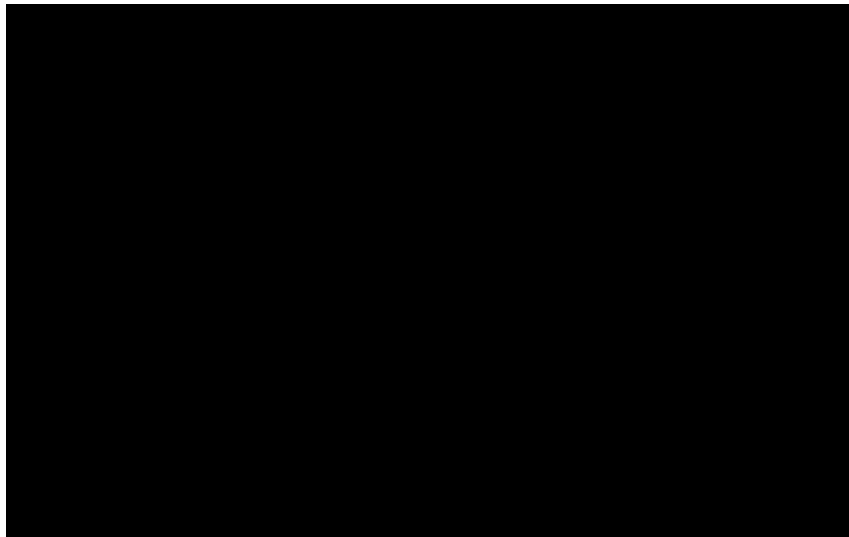
2009年7月28日

武見ゆかり (女子栄養大学・大学院)

食生活指導の基本的な流れ



食行動(食生活)アセスメント 健診結果・問診結果との関連で・・



食生活改善の準備状態のとらえ方

- | | |
|----------------|--|
| 前熟考期
(無関心期) | 食生活を変えようところみたことはないし、今後6ヶ月以内にも改善するつもりはない |
| 熟考期
(関心期) | 食生活を変えようところみたことはないが、今後6ヶ月以内(そのうち)に改善するつもりである |
| 準備期 | 食生活を時々変えようと試みたことはあるが、継続できていない。または、今後1ヶ月以内に(すぐにも)始めようと思っている |
| 実行期 | 既に改善を試みていて、うまく継続できている。但し、6ヶ月以内 |
| 維持期 | 既に改善に取り組み、6ヶ月以上継続できている |
- 最初からターゲット行動を絞り過ぎなくても良い・・
では、何でもいいのか!?

～運動と食事でバランスよく～ 061115

次の～の順番に計算して、自分にあった減量方法を考えてみましょう。
(体重1kg減らす＝腹囲1cm減らすとしての計算)

あなたの体重は？ kg (腹囲は100.5cm)

当面目標とする体重は？ kg まずは、1ヶ月に1kg減量で、半年・・・

目標達成までの期間は？
確実にじっくりコース： kg ÷ 1kg/月 = か月

目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？
 kg × 7,000kcal = kcal

ポイント1 エネルギーコントロールの鍵となる食行動を共に考える

1日あたりに減らすエネルギー 240 kcal

そのエネルギー量はどのように減らしますか？

運動で kcal

食事では kcal

甘いコーヒー 1日1回 揚げ物 1日1料理 菓子は週2日 1個まで

普通歩行 10分 階段昇降 5分

体重1kgを減らすのに、7,000kcalが必要

～運動と食事でバランスよく～ 061115

ポイント2 現在の摂取量からマイナス900kcalの“引き算”で減量計画を立て、目標行動を決める

次の～の順番に計算して、自分にあった減量方法を考えてみましょう。
(体重1kg減らす＝腹囲1cm減らすとしての計算)

あなたの体重は？ kg (腹囲は100.5cm)

当面目標とする体重は？ kg まずは、1ヶ月に1kg減量で、半年・・・

目標達成までの期間は？
確実にじっくりコース： kg ÷ 1kg/月 = か月

目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？
 kg × 7,000kcal = kcal

kcal ÷ か月 ÷ 約30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

そのエネルギー量はどのように減らしますか？

運動で kcal

食事では kcal

甘いコーヒー 1日1回 揚げ物 1日1料理 菓子は週2日 1個まで

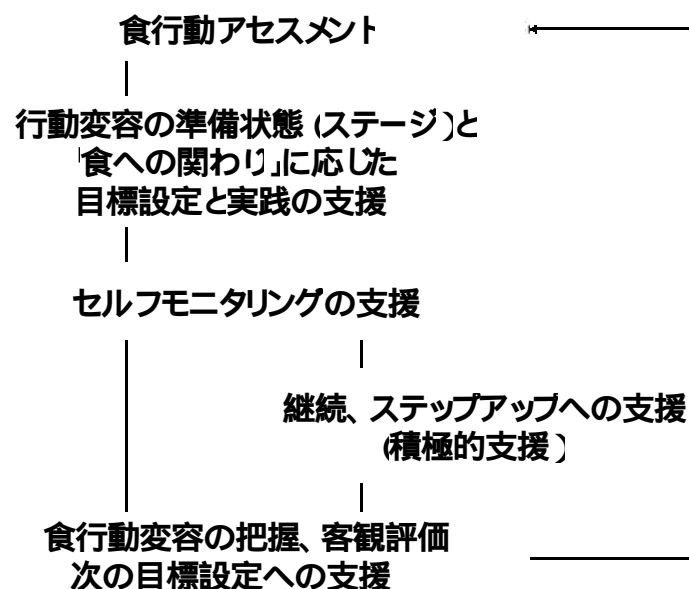
普通歩行 10分 階段昇降 5分

体重1kgを減らすのに、7,000kcalが必要

“引き算方式”の減量計画が 有効と考えられる理由

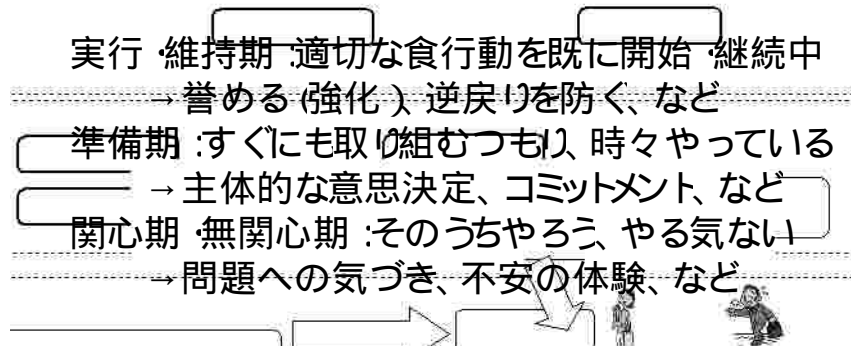
- ü 特定保健指導の初回面接は時間が限られている。
- ü 食事調査から得られるエネルギー摂取量には系統誤差(過小申告)と偶然誤差(日間変動)が伴う。
- ü したがって、食事調査から得られるエネルギー摂取量は評価の中心的な指標として用いることはあまり勧められず、補助的に用いることが勧められる。
(食事摂取基準2005の考え方)
- ü エネルギー摂取量の評価・判定にあたり、モニタリングは体重で、評価はBMIで。(食事摂取基準2005の考え方)

食生活指導の基本的な流れ



行動変容の準備状態に 応じた目標設定の支援

準備状態(ステージ)に合わせた支援



変容ステージと変容プロセス

	変容ステージ				
	前熟考期	熟考期	準備期	実行期	維持期
変容プロセス	意識の高揚				
	情動的喚起				
	環境の再評価				
	自己の再評価				
	行動する前に考える・新しい自己イメージを作る・意思決定する				
	自己解放 (コミットメント)				
	社会的解放は変容段階との関係が明らかになっていないため省略されている				
	拮抗条件づけ			援助関係の利用	
	強化マニピュレーション			刺激統制	
出典) 赤松利恵、武見ゆかり、トランスセオレティカルモデルの栄養教育への適用に関する研究の動向、日本健康教育学会誌、15(1)、2007					

意思決定バランス

問題行動が変わることによって生じる
良い面 (pros) と悪い面 (cons) の評価を行う

- 行動変容によって、自分に何がもたらされるか
- 行動変容によって、他の人に何がもたらされるか。或いは他の人がどう反応するか。

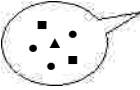
出典)ジェイムズ・プロチャスカ 他著、中村正和監訳 :チェンジング・フォー・グッド、2005、法研
の内容を参考に、一部改変

ポイント3 . (自分以外の)食事づくり手や、
共食者の存在など、
人との関わりが多いことが、食行動の特徴

行動変容の準備状態と 「食への関わり」に応じた 目標設定・実践の支援

○食物入手状況の確認 (外食・中食の利用状況、など)
○調理への関わりや理解 (食材料や調理の知識、など)
○栄養に関する知識と関心

など

何を「どれくらい」食べたらよいかの基準				
視点	食 物			人 間
レベル	栄養素	食品・食材料	料理・食事	食生活・習慣
内容	 エネルギー・炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル	 調理 食品成分表(18分類)、6つの基礎食品、3色分類、四群点数法、糖尿病交換表、等	 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物	 たべる 消化・吸収代謝 …… 排泄(尿・便)
基準	食事摂取基準	食事摂取基準に基づく食品構成	食事バランスガイド	食生活指針
学習者	名称はわかる、聞いたことがある、目に見えない	ある程度、目に見えてわかる。重量の把握が難しい	食べるときに見えている状態、多様である	再確認できる、習慣化しているものはなかなか変えられない

野菜は1日350g食べましょう

D-4

野菜350gの目安

料理例

重量はあくまでも一例です。



ほうれん草のおひたし80g

レタスとキュウリのサラダ85g

冷やしトマト100g

かぼちゃの煮物100g

具だくさんのみそ汁75g

ひじきの煮物80g

きのこのバター炒め75g

野菜の煮しめ140g

(出典)『食事バランスガイド』を活用した栄養教育「食育実践マニュアル」

どうやって、各料理の重量を把握するのか！？

野菜料理を 5 皿程度 食べましょう

料理例 重量はあくまでも一例です。

野菜 350 g の目安

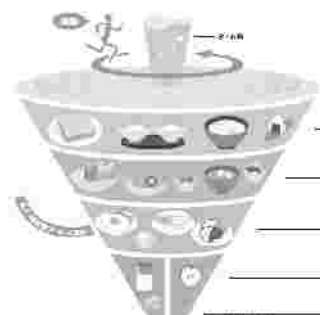



ほうれん草のおひたし 1 づ(SV)	レタスとキュウリのサラダ 1 づ(SV)	冷やしトマト 1 づ(SV)	かぼちゃの煮物 1 づ(SV)
具だくさんのみそ汁 1 づ(SV)	ひじきの煮物 1 づ(SV)	きのこのバター炒め 1 づ(SV)	野菜の煮しめ 2 づ(SV)

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

**野菜などを主材料とする副菜は、
1 日に 5 - 6 づ (SV) , 1 づは小鉢 1 皿分**

食事バランスガイドを活用して欲しい 重点ターゲット層



食事 バランス ガイド

あなたに最適な食事とは？



Ø 30歳代～60歳代男性 (特に肥満者)
 Ø 単身者
 Ø 子育てを担う世代・・・食育

ポイント4 .対象者の日常の食行動で使いやすい
(わかる)レベルの行動目標にする(食品? 料理?)

見てイメージできる
何を、どれだけ、食べたらよいかの目安



食卓で食べる時の状態で考えるツール 「料理で」

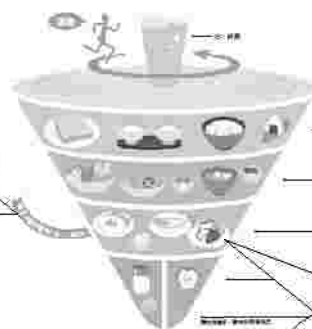
「食事バランスガイド」はエネルギーコントロールを
定量的に行うためのものではない!

対象者の問題行動に対応して、焦点を絞り、
付加情報を加えて活用を。

例1)
エネルギー摂取を控
えるポイントは
間食の菓子・飲料!

ヒモの話 中心
菓子や飲料の
カロリーは

何をどれだけ食べたらよいかの全体像を持ってもらう
全体のバランス(質)を、ある程度、担保する
行動変容をステップアップする



例2)
主菜の食べすぎ!
しかも揚げ物、炒
め物が多い。

主菜の適量の目安
3-5つ(SV)、
調理法への配慮

エネルギーに関しては エクササイズガイド2006と合わせた活用を

食事だけではダメ！

運動だけでは無理！

バランスが大切

肥満はエネルギー過剰により起こります。
エネルギー過剰にならないためには、
“使うエネルギー”（身体的）と
“とるエネルギー”（食事）の
バランスが重要です。

あなたの1エクササイズ*の身体活動量に
相当するエネルギー消費量は？

エネルギー消費量(kcal) = エクササイズ × 体重(kg) (簡易式)

例えば、通勤時に駅から会社まで「散歩」（早足でサッサッと歩く程度）を
15分したら、1エクササイズ × 75kg（あなたの体重） = 75kcal



問題です！

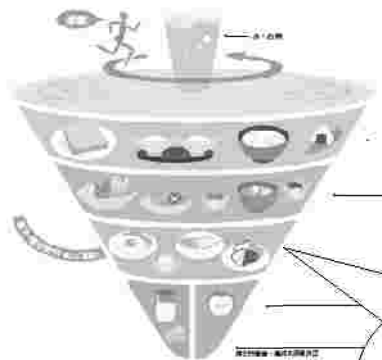
ビール(500ml)の
エネルギーを消費するのに
必要な身体活動は？



答は 3分

平成19年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業
「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」班(主任研究者:武見ゆかり)

「食事バランスガイド」を用いる場合、対象者の問題行動に
対応して、焦点を絞り、付加情報を加えた活用が必要。



例2)
主菜の食べすぎ！
しかも揚げ物、炒め
物が多い。

**主菜の適量の目安
3-5つ(SV)、
調理法への配慮
肉と魚のバランス**

何をどれだけ食べたらよいかの全体像を持ってもらう
全体のバランス(質)を、ある程度、担保する
行動変容をステップアップする

料理例(絵)を上手に活用した説明を!

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。

【量の目安】(基本形の場合)

1日 = 3 ~ 5つ (SV)

(注)主菜を選択する際は、脂質やエネルギー過剰摂取を避けるよう注意が必要



減量のための主菜選びのポイント!

その1:同じ魚料理でも、調理法によってエネルギー量は異なる!

同じ魚料理1人前(2つ(SV))でも...



塩焼き
120 kcal



ムニエル
190 kcal



フライ
250 kcal
塩焼きの約2倍!

体重を減らしたい人は、揚げ物・炒め物は1日1回まで!

→ 約100kcalの減少!

その2:同じ肉料理でも、肉の部位によって、エネルギー量は異なる



かたロース 100gを
使った場合は
350 kcal

OR

ヒレ 100gを使っ
た場合は
210 kcal

どちらを選ぶ!?

脂身の多い肉は、同じ重量でもエネルギー量が高い。ロースよりはモモやヒレ肉を!

資料:平成19年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業
「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」班教材(主任研究者:武見ゆかり)

脂肪の量と質を考えてみると・・・

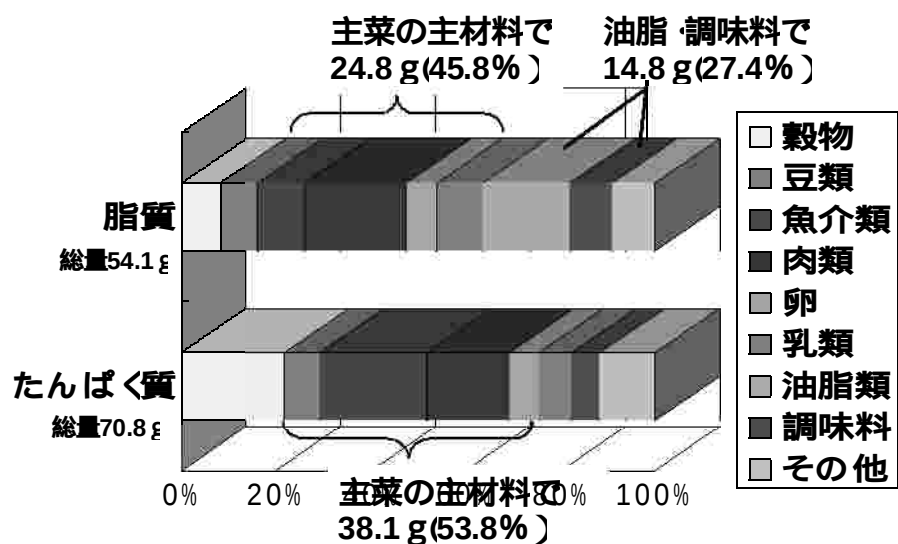
PFC比 15 24 :61



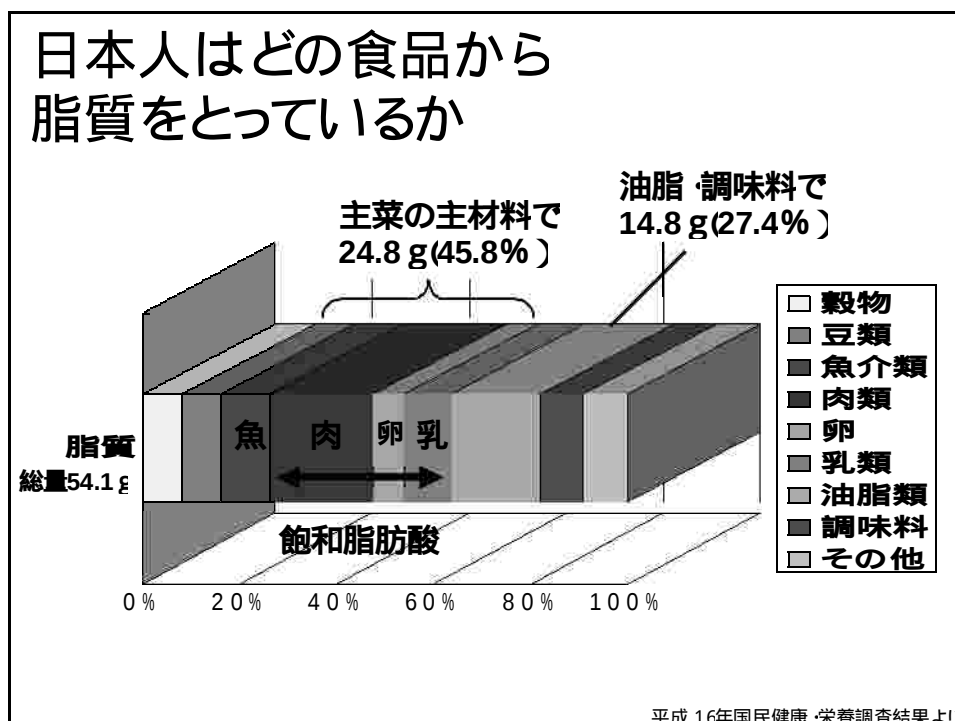
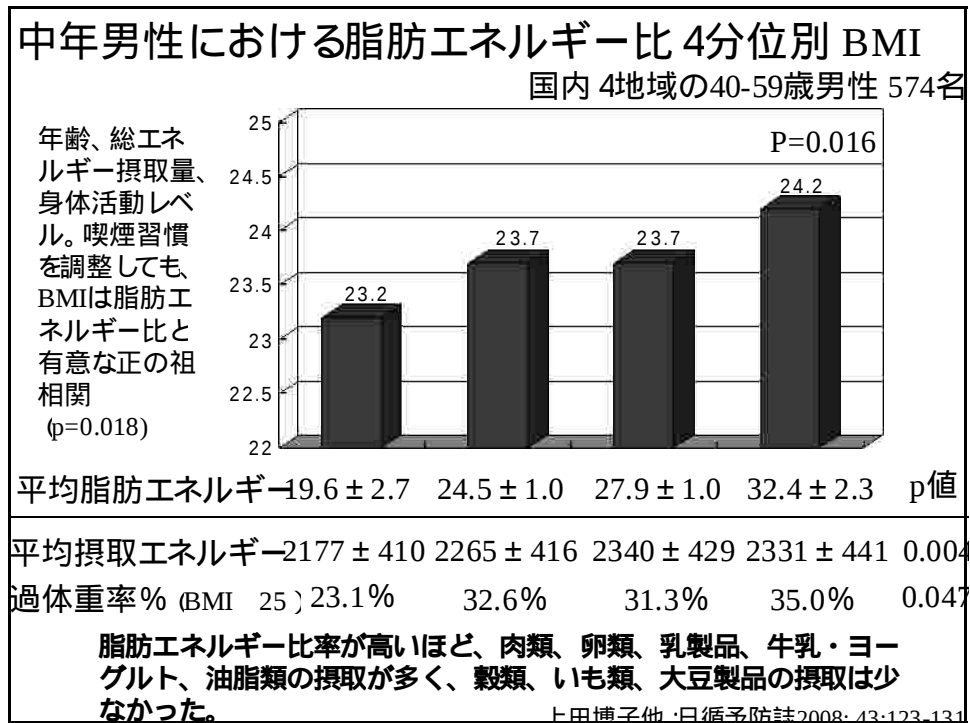
脂質	56.1 g
主食から	9.0%
副菜から	15.5%
主菜から	61.9%
(目玉焼きとハンバーグから39.1%)	
牛乳・乳製品から	13.5%
果物から	0.1%

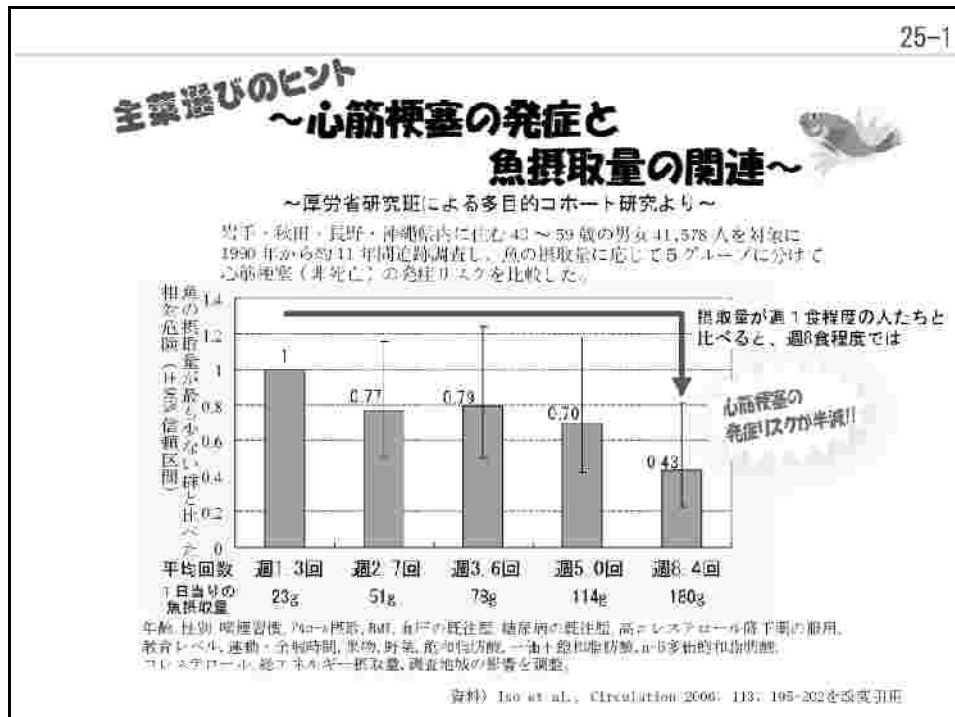
1日の脂肪量(栄養素), 或いは油脂量(食材料)で説明されて, どれだけの人が使えるか!?

日本人はどの食品から 脂質・たんぱく質をとっているか



平成16年国民健康・栄養調査結果より





25-2

主菜には 1日1品程度 魚 をとりいれましょう!!!

魚、特に脂の多い青魚(さんま、いわし、あじなど)に多く含まれているEPAやDHAなどのn-3系多価不飽和脂肪酸は、血小板が凝集するのを阻止したり、血液の粘り気をなくすことによって血液を固まりにくくする作用があるため、心臓の血管の流れが悪くなって起こる心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患に予防的に働くと考えられてきました。

表のページで紹介した研究では、n-3系多価不飽和脂肪酸摂取量と心筋梗塞の発症リスクとの関係も同時に調べられています。それによると、n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取量が少ないひと(0.3g/d)に比べて多いひと(2.1g/d)のほうが、虚血性心疾患の発症リスクが低いことがわかりました。この量は、1日1品程度魚料理をとり入れれば食べられる量です。

(注) n-3系多価不飽和脂肪酸の効用といっても、これは魚に含まれている成分として食べた場合のことです。サプリメントで摂った予防効果は調べたものでないことに注意しましょう。

あなたならどの主菜を積極的に選びますか?

成人の1日の主菜の目安は3～5つ(50分)です。

主菜	1つ(50分)	2つ(50分)	3つ(50分)
主菜	1つ(50分)	2つ(50分)	3つ(50分)
例	うなぎ、茶碗蒸し	焼き魚、さばの味噌煮	とんかつ、じゃが芋

「主菜の目安」については、1日に1回、1日1品程度を目安にしてください。

制作 平成18年度厚生労働科学研究補助金「食生活改善・食環境づくりの手法に関する研究」班

料理例

※SVとはサービング(食事の単位量)の略

要注意！

この情報は原則、専門家用

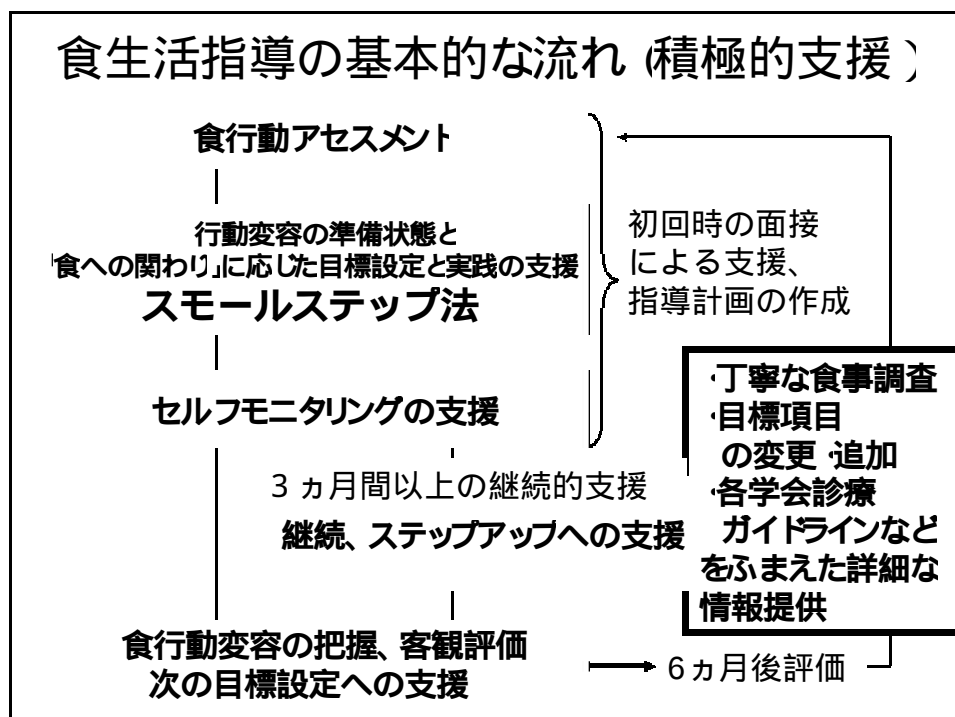
主食 1つ(SV)
炭水化物 約40g

副菜 1つ(SV)
野菜等 約70g

主菜 1つ(SV)
たんぱく質 約6g

牛乳・乳製品 1つ(SV)
カルシウム 約100mg

果物 1つ(SV)
約100g



大久保公美 (元女子栄養大学助教、現東大大学院博士後期課程)作成のスライドを利用

食事調査法には いろいろな種類がある



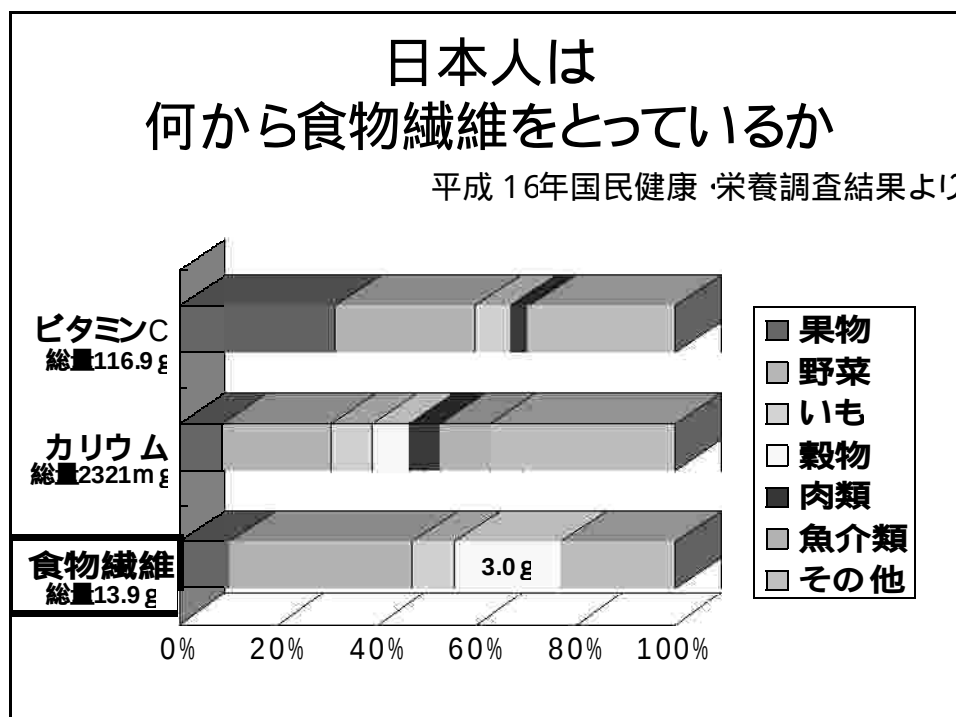
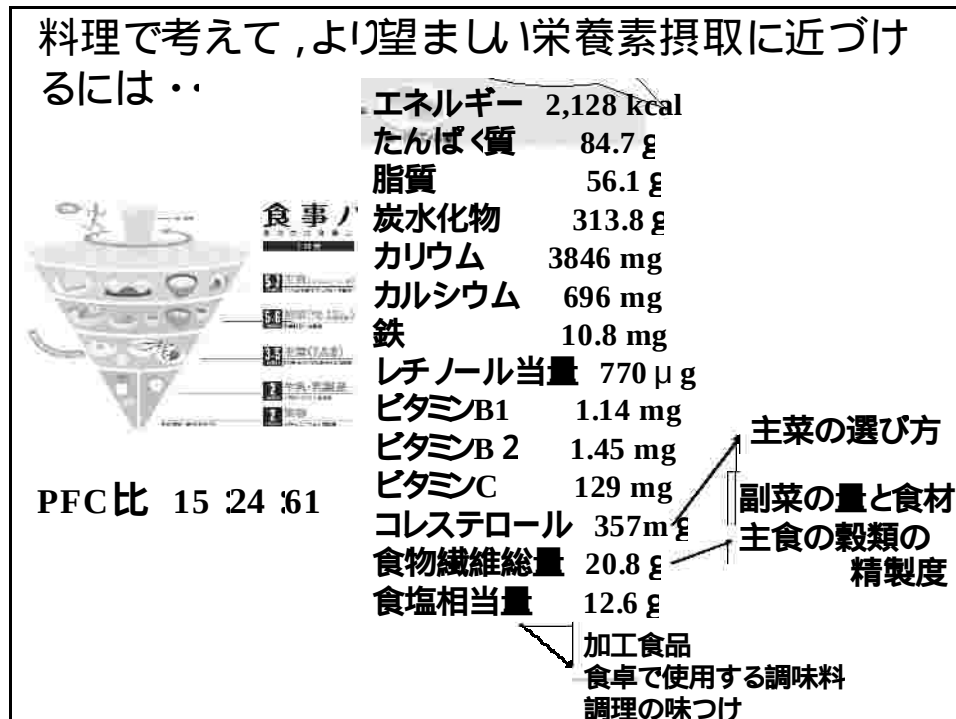
何を知りたいのかによって、用いる調査方法は異なる。
食事記録法・思い出し法の場合、どこまで聞き取るかは目的によって異なる。セルフモニタリングとしての意味も！

習慣的な摂取量？ 食べるタイミング？ その人の嗜好？

脂質異常症における食事療法の基本 (第一段階)

- 総摂取エネルギーの適正化
標準体重 × 25-30 kcal
- 栄養素配分の適正化
 - 炭水化物 60%
 - たんぱく質 15-20% (肉より魚、大豆たんぱくを)
 - 脂質 20-25% (肉の脂肪より、植物、魚の油を)
 - コレステロール 1日300mg以下
 - 食物繊維 25g以上
 - アルコール 25g以下
 - その他 ビタミンやポリフェノールの多い食品、野菜や果物などを多くとる。果物は1日80-100kcal程度

日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版より



33-1

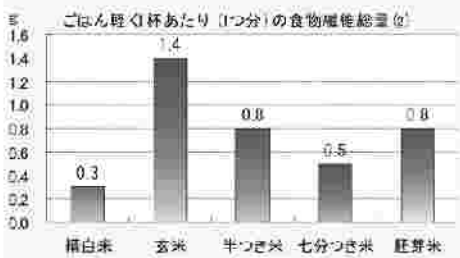


雑穀フーム を クローズアップ

～精製度の低い穀類を主食に！～



精製度の低い穀類とは……？
 半つき米・七分つき米や胚芽米のことです。
 精白米は玄米を90%～92%精製したのですが、
 半つき米の精製後の歩留まりは95%、七分つき米は93%、
 胚芽米は92%です。同じエネルギー量であっても、
 米の精製度が高くなるに従い食物繊維や微量栄養素が減少します。(下図)



米の種類	食物繊維総量(g)
精白米	0.3
玄米	1.4
半つき米	0.8
七分つき米	0.5
胚芽米	0.8

「五訂増補 日本食品成分表」より作成

精製度の低い穀類や雑穀を主食に取り入れることによって、日本人の主食である「ごはん」から、不足しがちな食物繊維やビタミンなどの栄養素を上手にとることができます！

「主食」を
しっかり5～7つ(SW)
食物繊維もしっかりとれね！

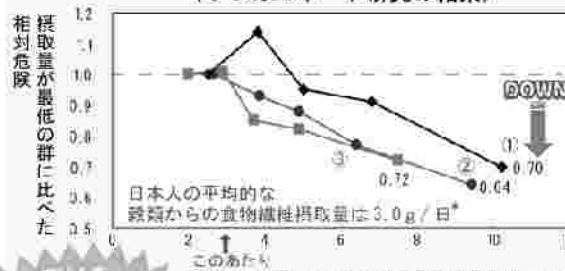
平成19年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業
 「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」班(主任研究者 武見ゆかり)

33-2

精製度の低い穀類をしっかりと！のワケ

食物繊維摂取量と糖尿病発症との関連を調べた疫学研究がいくつかあります。そのなかでも、特に興味深いのは、穀類(ごはん・パンなど)に含まれている食物繊維が他の食品に含まれている食物繊維よりも糖尿病と強く関連しているという3つの研究をご紹介します。

穀類に含まれている食物繊維摂取量と糖尿病発症リスクとの関連
 (3つのコホート研究の結果)



このあたり
穀類に含まれている食物繊維の群別摂取量(中央値)：g/日

日本人の平均的な穀類からの食物繊維摂取量は3.0g/日*

穀類に含まれている食物繊維の摂取量が最も少ない人たちと比べると、最も多い人たちは糖尿病発症のリスクが3割～4割減！

DOWN

資料：① Salmeron J. et al. Diabetes Care 1997; 20: 655-659. ② Meyer RA. et al. Am J Clin Nutr 2000; 71: 921-930. ③ de Winter A. et al. JAMA 1997; 277: 472-477. を改変引用
 *平成16年の国民健康・栄養調査

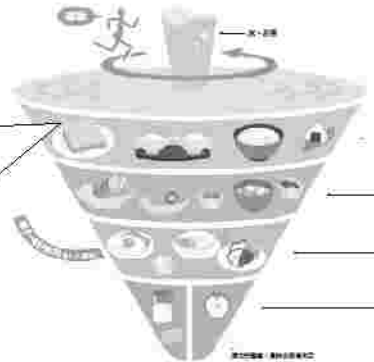
平成19年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業
 「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」班(主任研究者 武見ゆかり)

より健康的な料理選択にするには・・・

主食について

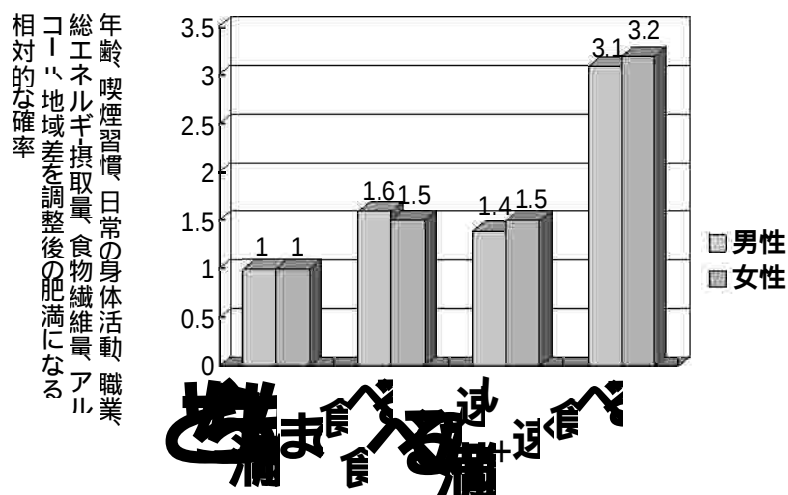
副菜や主菜と組み合わせやすいご飯を中心に、適量食べる。

精製度の低い穀類にすることで、食物繊維とビタミンの摂取量を増やせる



成人における肥満 (BMI 25)と 満腹まで食べる」と速食い」との関係

東北と関西の2地域の30-69歳 男性1122名、女性2165名



Maruyama, K et al. BMJ 2008; 337: a2002.

