

平成25年度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(研修計画編)」

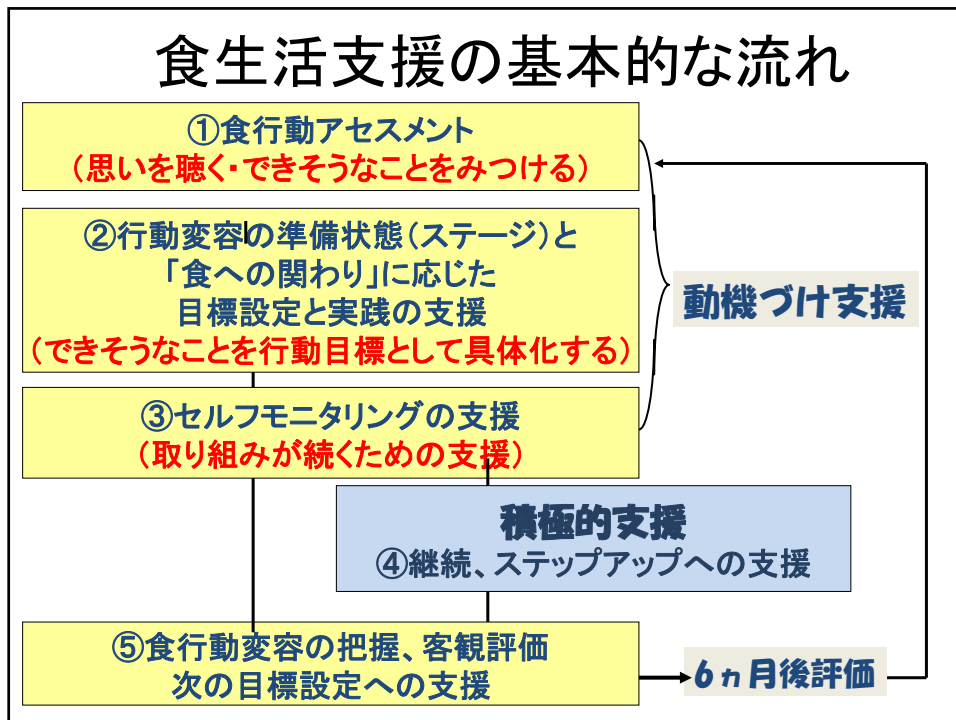
特定保健指導の実際:効果的な保健指導のポイント
食生活指導のポイント

2013.6.3

武見ゆかり(女子栄養大学・大学院)

食生活支援のポイント

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
2. エネルギーや栄養素の改善を, 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
3. 食生活の変容においては, 対象者自身の工夫がカギ。そのための支援を
4. 本人の行動・家族や職場の支援に加え, 地域社会としての「健康的な食物へのアクセス」が重要



①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・・・食生活を聞き出す

- 健診結果をどうとらえているか⇒食生活の問題点の認識があるか(思いを聴く)
- 行動変容する気があるか・何か取り組んでいるか, 取組んだ経験があるか(準備状態(ステージ)の確認, 過去の成功・非成功体験の確認)
- 現在の身体状況を引き起こす要因となっている食行動は何か(問題行動の特定)
(食事内容・量, 食べる速さ, 食事のリズム、食嗜好、食事づくりや食物入手環境、家庭や職場など周囲の環境)
- その中で、本人が変えられそうな食行動は何か(できそうなことを見つけ, 行動目標の設定へ)
- それを変えることで、どのくらい身体状況の改善が見込めるか(改善の予測)

～運動と食事でバランスよく～ 061115

次の①～⑤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)

①あなたの体重は？ ① 84 kg (腹囲は100.5cm)

②当面目標とする体重は？ ② 78 kg まずは、1ヶ月に1kg減量で、半年・・・

③目標達成までの期間は？
確実にじっくりコース：①-② 6 kg ÷ 1kg/月 = ③ 6 か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？
①-② 6 kg × 7,000kcal^{*} = ④ 42,000 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

運動で → 60 kcal (10分)

食事で → 180 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

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

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。

- ・缶コーヒーをやめると何カロリー減るのか？
- ・菓子パンのエネルギー量は？



栄養成分表示の活用！

缶コーヒー(190 ml)=60-70 kcal

スポーツドリンク(500 ml)=130-140 kcal

注意！「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、付加情報を加えて上手な活用を。

②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

**ポイント2. 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
(栄養素? 食品? 料理?)**



食卓で食べる時の状態「料理」で考えるツール

セルフモニタリングのためにも重要!

対象者自身が、容易に、正しく、できた・できないをチェックできるように

「何を」「どれくらい」食べたらよいかの基準

レベル	栄養素	食品・食材料	調理	料理・食事
			調理 →	
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	食品成分表(18分類) 6つの基礎食品 3色分類、四群点数法 糖尿病交換表など		主食、主菜、副菜、 牛乳・乳製品、果物
基準	食事摂取基準	食品構成		食事バランスガイド
食べる側	目に見えない	重量の把握が 難しい		食べるときに 見ている状態
つくる側	食品成分表 や分析結果	食材料の量を 計量する		提供量と 目安の量と比較
枠組み	栄養素選択型	食材料選択型		料理選択型

具体例①

**ポイント2. 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
(栄養素? 食品? 料理?)**

血圧を下げるためには、減量，禁煙，お酒を減らす，減塩，**野菜を多くして**果物も適度に食べましょう

標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】
血圧高値の肥満者へのフィードバック文例集より

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、外食で食べた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

野菜350gの目安



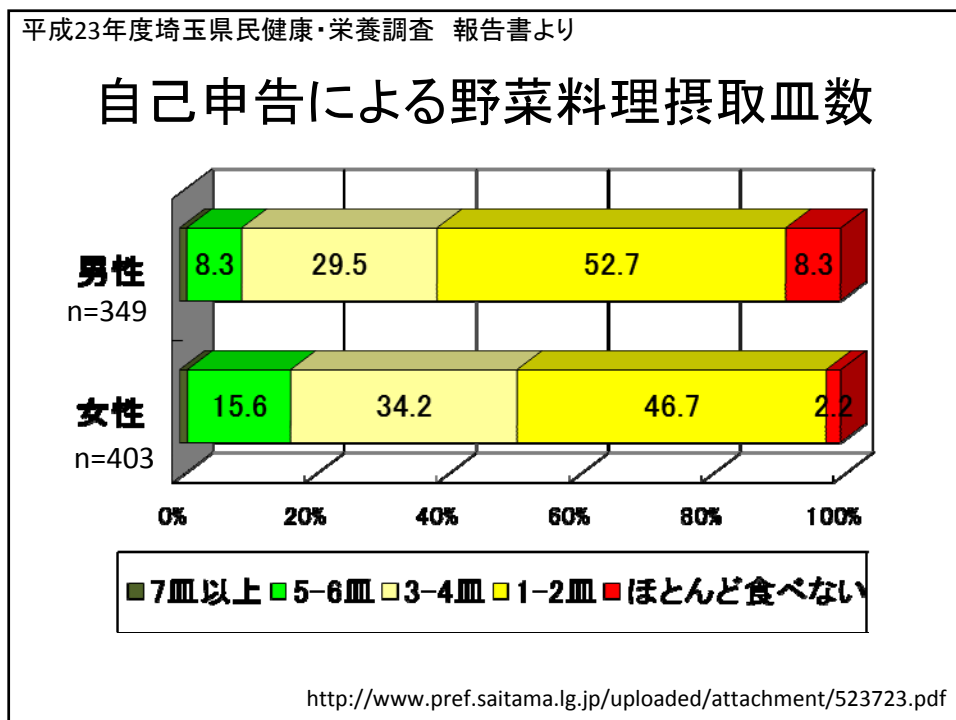
料理例 ※重量はあくまでも一例です。

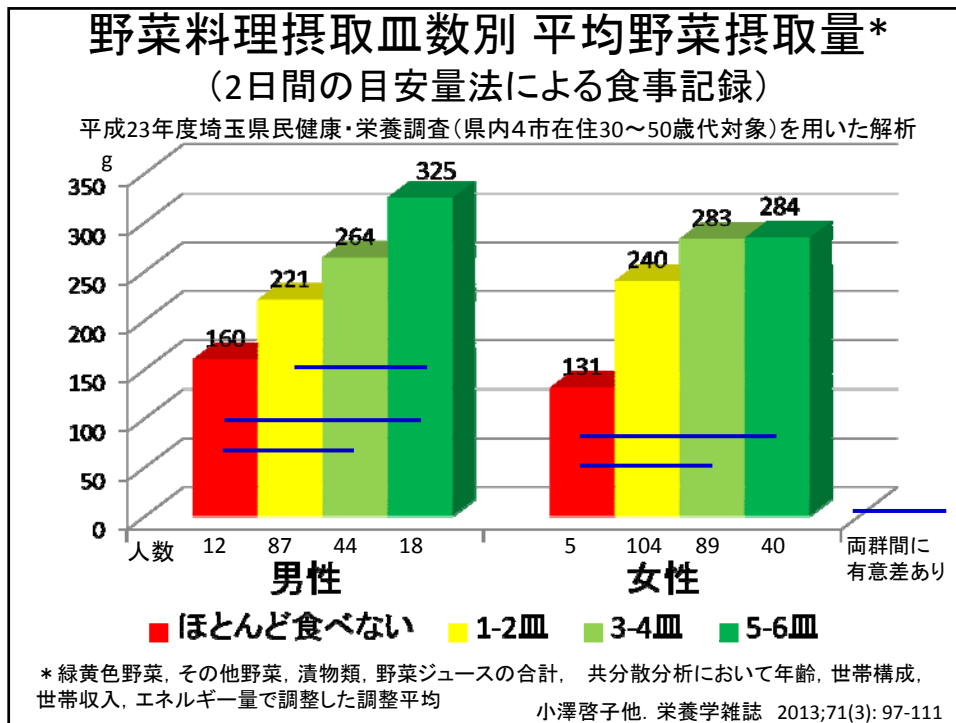
 ほうれん草のおひたし 1つ(SV)	 レタスとキュウリのサラダ 1つ(SV)	 冷やしトマト 1つ(SV)	 かぼちゃの煮物 1つ(SV)
 具だくさんのみそ汁 1つ(SV)	 ひじきの煮物 1つ(SV)	 きのこのバター炒め 1つ(SV)	 野菜の煮しめ 2つ(SV)

(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つ (SV) , 1つは小鉢1皿分**





大事な人のため、
自分のため

**毎日プラス1皿、
野菜で
健康生活**

毎日の元氣は、バランスの良い食事から。
大人が一日に必要な野菜の摂取量は350gとされており、これは日本人の平均摂取量に
もう一皿加えた量に相当します。
意識して美味しく野菜を摂ることで、
理想的な食生活に近づきます。

1皿

この「プラス1皿」を、どの食事で、どうやって増やすのか？

14

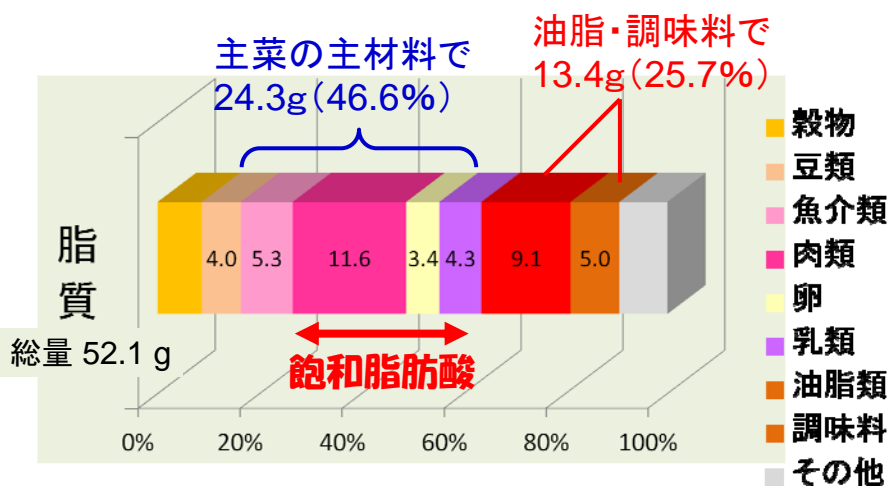
具体例②

ポイント2. 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(栄養素? 食品? 料理?)

飽和脂肪酸が多い動物性食品を控え、多価不飽和脂肪酸が多い植物油や魚を多くとるようにしましょう。また、卵などコレステロールの多い食品も控えめにしましょう。

標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】
脂質異常(保健指導判定値超える)人へのフィードバック文例集より

日本人はどの食品から脂質をとっているか

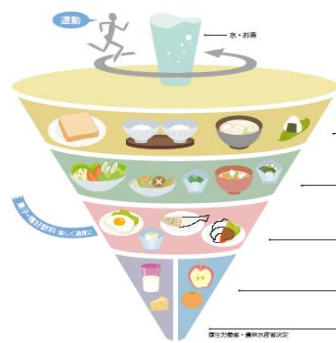


平成20年国民健康・栄養調査結果より

脂質の量を質を料理グループで考えると・・・

PFC比 15:24:61

コマの中の料理を全部食べると
エネルギーは約2200 kcal



食事バ
あなたの食事は
1日分

5.7	主食(コメ・パン・麺)	ごはん(お米)のついでに4割程度
5.6	副菜(野菜・海藻類)	野菜料理5割程度
3.5	主菜(肉・魚・豆)	肉・魚・大豆料理が5割程度
2	牛乳・乳製品	牛乳・ヨーグルトが1割程度
2	果物	みかん・だっこだんご2割程度

脂質	56.1g
主食から	9.0%
副菜から	15.5%
主菜から	61.9%
牛乳・乳製品から	13.5%
果物から	0.1%

飽和脂肪酸が多いのはどの料理グループ？

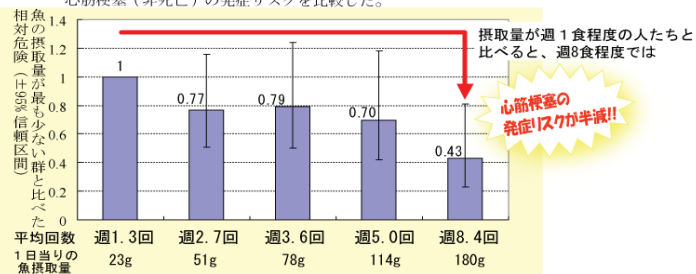
主菜は1日 5 SV (つ) まで, 1日1品は魚料理にしましょう

主菜選びのヒント

～心筋梗塞の発症と 魚摂取量の関連～

～厚生省研究班による多目的コホート研究より～

岩手・秋田・長野・沖縄県内に住む40～59歳の男女41,578人を対象に1990年から約11年間追跡調査し、魚の摂取量に応じて5グループに分けて心筋梗塞(非死亡)の発症リスクを比較した。



年齢、性別、喫煙習慣、7kcal摂取、BMI、血圧の既往歴、糖尿病の既往歴、高コレステロール降下薬の服用、教育レベル、運動・余暇時間、果物、野菜、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、n-6多価飽和脂肪酸、コレステロール、総エネルギー摂取量、調査地域の影響を調整。

資料) Iso et al., Circulation 2006; 113: 195-202を改変引用

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)

具体例③

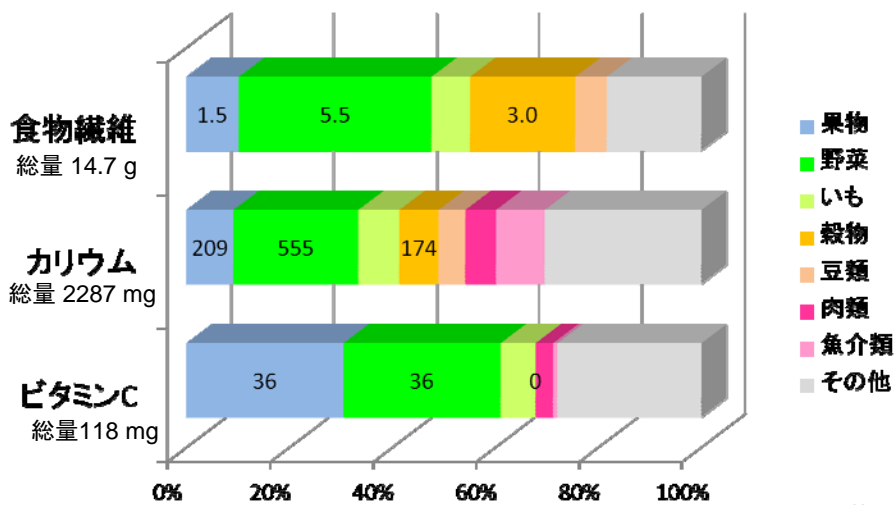
**ポイント2. 対象者の日常の食行動で使いやすい(わかる)レベルの行動目標にする
(栄養素? 食品? 料理?)**

食物繊維を増やしましょう
1日20~25g以上に


動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版
科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2010
肥満症知行ガイドライン2006

日本人はどの食品から
食物繊維をとっているか


平成20年国民健康・栄養調査結果より



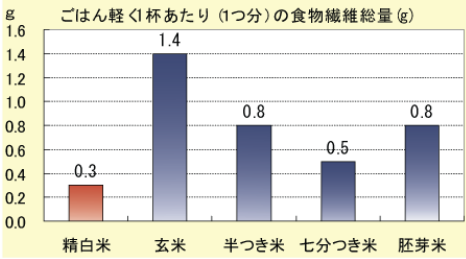
33-1



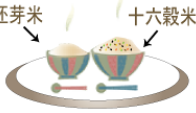
雑穀フーム を **クローズアップ**
～精製度の低い穀類を主食に！～



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



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(SV)
食物繊維もしっかりどね!

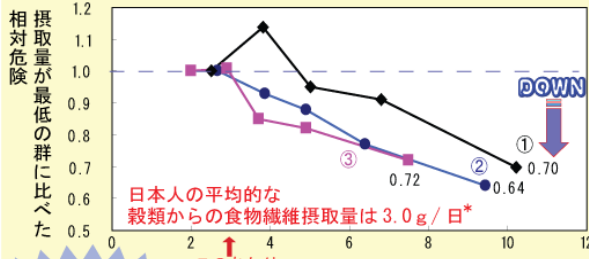
「五訂増補 日本食品成分表」より作成

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)

精製度の低い穀類をしっかりと！の7ヶ

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)



群別摂取量 (g/日)	相対危険
0	1.0
2	1.0
4	1.1
6	0.9
8	0.72
10	0.64
12	0.70

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

日本人の平均的な穀類からの食物繊維摂取量は**3.0g/日***

↑ このあたり

ごはんを主食とするはずの日本人が・・・!

資料)① Salmeron J, et al. Diabetes Care 1997; 20: 545-50. ② Meyer KA, et al. Am J Clin Nutr 2000; 71: 921-30. ③ Salmeron, et al. JAMA 1997; 277: 472-7. を改変引用
 *(平成16年の国民健康・栄養調査)

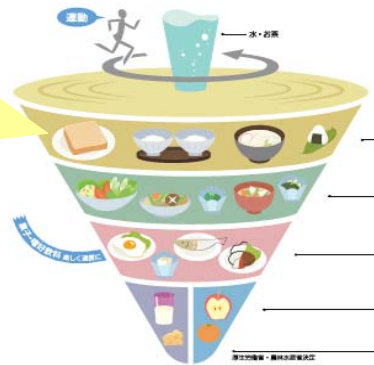
平成19年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業
 「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」班(主任研究者:武見ゆかり)

食物繊維を増やすには・・・

例えば、主食について

副菜や主菜と組み合わせずいご飯を中心に、適量食べましょう。その際、

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ます



ポイント3. 食生活の変容においては、対象者自身の工夫がカギ。そのための支援を

特定保健指導における減量成功のポイント

- ① 最初の1カ月が勝負！
- ② したがって、初回面接が重要！
- ③ 食生活では自分なりの工夫と対処！
- ④ 無理がない目標・取組みは重要だが、レベルが低すぎてもダメ！
- ⑤ 食生活支援ではなく、食・生活支援！

平成21-23年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「生活習慣病対策における行動変容を効果的に促す食生活支援の手法に関する研究」班(主任研究者 武見ゆかり)

特定保健指導等、減量を主目的とした介入における成功要因を、量的、質的に検討。

- 量的検討として、既存データを用いて身体指標(主に肥満)の改善に関連する要因を検討。
- 質的検討として、減量の成功事例と非成功事例を対象に、個別インタビュー(in-depth interview)を実施、成功要因とプロセスを整理。
- 質的検討結果をふまえ、初回面接直後及び6か月後評価時の調査票を作成し、量的検討も実施。

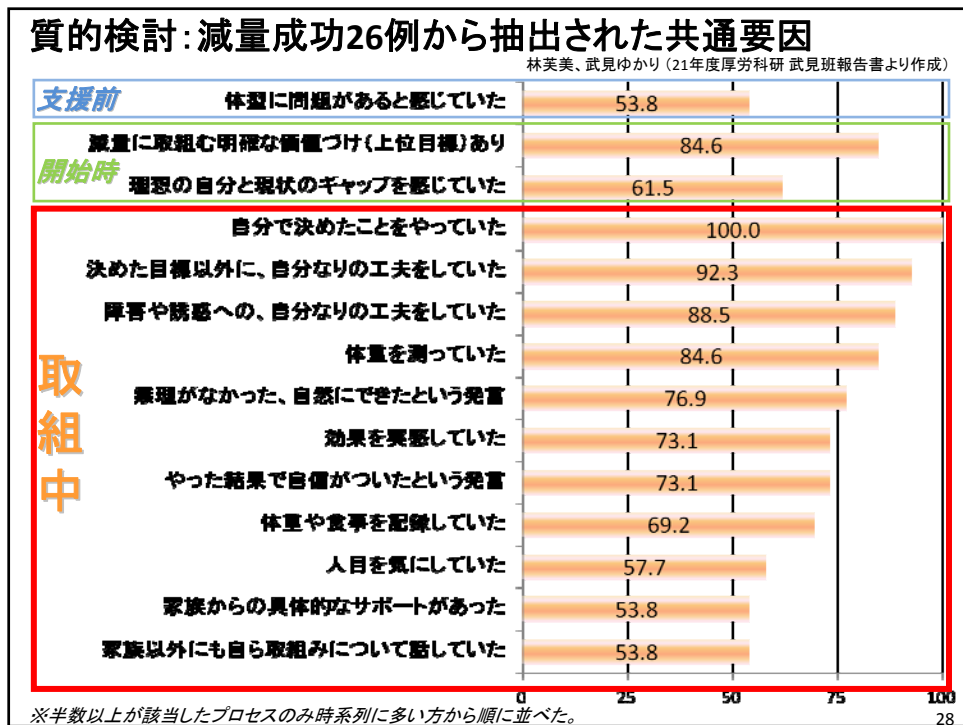
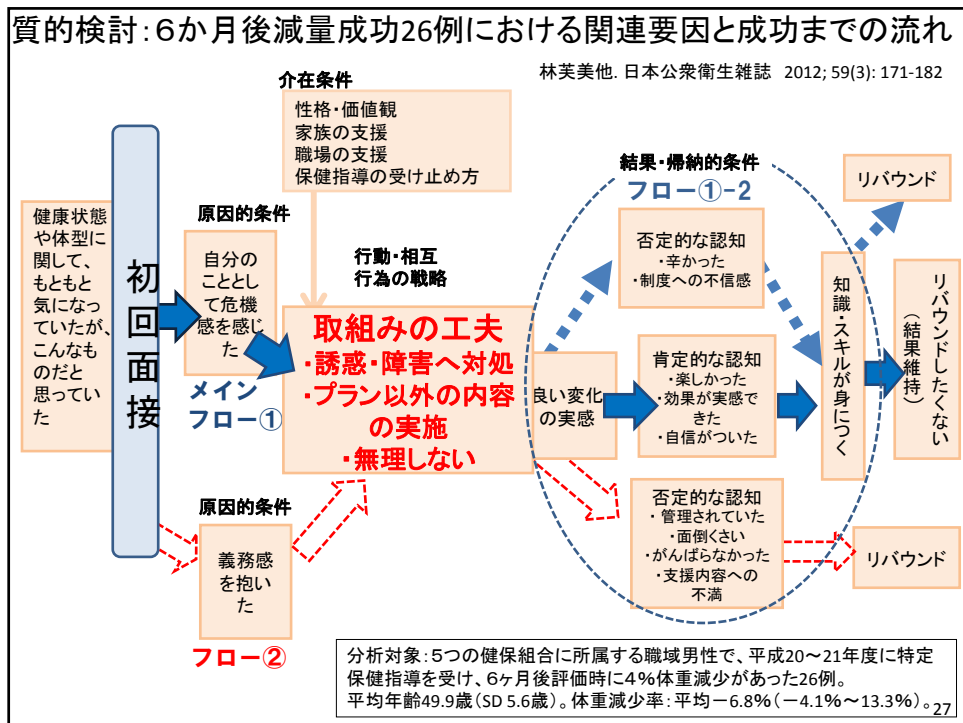
25

③食生活では自分なりの工夫・対処!

3) 食生活においては、支援者と共に行動目標として設定したこと以外の、自分なりの工夫による食生活改善や 認知的対処を出来ることが、全ステージ(準備性が低い場合も)を通じて重要。

減量成功者の取組み事項などをふまえ、誘惑場面の予測とその際の対処方法も含め、多様な具体策を提示できることが必要。

26



男性勤労者の減量成功者が実施した食生活の取組み・工夫

- 食事内容を変える
 - 食事改善のための行動(工夫)
 - 食べ過ぎの対策
 - 空腹時の対策
 - お酒を減らす
 - 夜の食事改善
 - 勝手な思い込み
- ◆ 油を控える
 - ◆ 飲み物の糖분을減らす
 - ◆ 野菜を多く食べる
 - ◆ 主食・ご飯を減らす
 - ◆ 間食を減らす
 - ◆ 肉を控える・魚を食べる
 - ◆ 食塩を控える
 - ◆ 豆腐を食べる
 - ◆ インスタント食品を食べない
 - ◆ いろいろな食品を食べる

赤松利恵他:未発表資料 29

男性勤労者の減量成功者が実施した食生活の取組み・工夫

- 食事内容を変える
 - 食事改善のための行動(工夫)
 - 食べ過ぎの対策
 - 空腹時の対策
 - お酒を減らす
 - 夜の食事改善
 - 勝手な思い込み
- ◆ 次の食事でコントロールする
 - ◆ 外食・弁当の内容と量を変える
 - ◆ 弁当を持っていく
 - ◆ 朝食を食べる
 - ◆ 食品表示を見る
 - ◆ カロリーを考えて食べる
 - ◆ 調理をする

赤松利恵他:未発表資料 30

成功者が実行した具体的な食行動は？

油を控える

具体的な行動
揚げ物以外の料理を選ぶ
揚げ物の衣をはずす
回数を決める
自分では揚げ物を選ばない
野菜を食べる

★本人が自分の生活の中で、工夫して、実施。

★ステージが低い段階でも始められる！

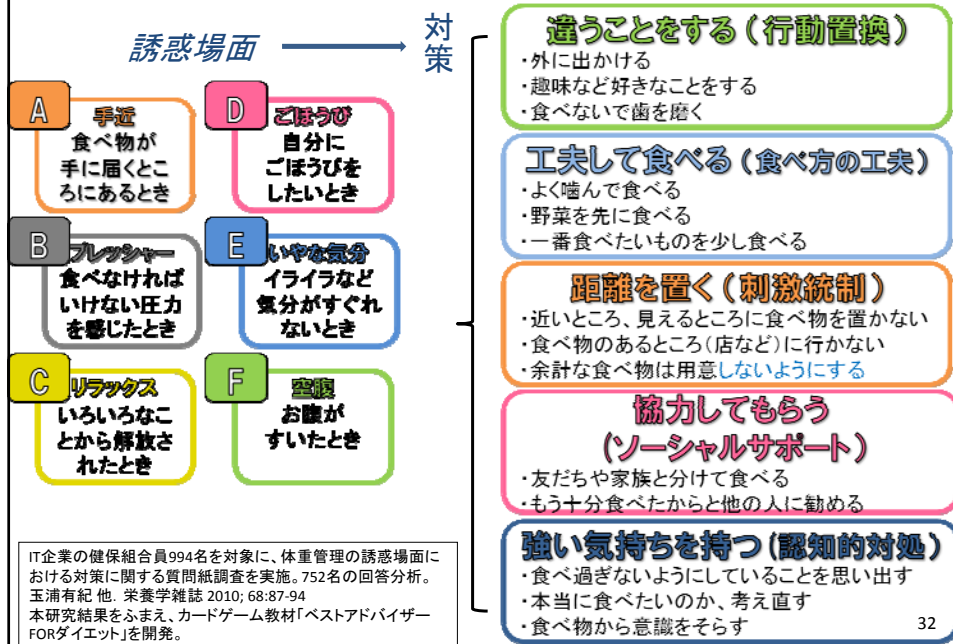
量を控える

具体的な行動
大盛りをやめる
腹八分にする
ゆっくり食べる・よく噛む
主食(ご飯)を減らす
野菜を食べ満腹感を出す
弁当を持参する(小さい弁当箱にする)
外食する店を変える
食べない・水を飲んで我慢

31

量的検討：体重管理における誘惑場面とその対策

赤松利恵(21年度厚労科研 武見班報告書)



成功者が実行した具体的な食行動は？

油を控える

具体的な行動
揚げ物以外の料理を選ぶ
揚げ物の衣をはずす
回数を決める
自分では揚げ物を選ばない
野菜を食べる

量を控える

具体的な行動
大盛りをやめる
腹八分にする
ゆっくり食べる・よく噛む
主食(ご飯)を減らす
野菜を食べ満腹感を出す
弁当を持参する(小さい弁当箱にする)
食べる店を変える
噛まない・水を飲んで我慢

★本が自分の生活の中
**脂肪摂取量を増やしているのは、目にみえる油？
 目に見えない油脂が曲者！**

33

④無理がないことは重要だが、レベルが低すぎてもダメ！

4) 無理のない行動目標は重要だが、効果が期待できる程度のものか確認が必要

その食事内容の変更で、どれくらいのエネルギー減少や栄養素量の変化が見込めるだろうか…

34

質的検討:減量非成功事例への個別インタビュー概要

林美美、武見ゆかり (21年度厚労科研 武見班報告書より)

対象

4健保組合に所属する勤労男性で、積極的支援対象者のうち、規定のプログラムを終了し、6カ月後プログラム評価時に体重減少が2%未満だった者35例

中間結果 (詳細な分析は現在実施中)

- 健康面の危機感・不安感がない。喫煙習慣変えない
- 太っていることはプラス、良いこと、という価値観
- 取組みに対する重要性の認知や動機づけが低い
- 家族からの具体的なサポートがない
- 仕事の状況が、減量に取り組む高い障害に
- 目標が「出来ない」か「既にほとんどやっている」行動

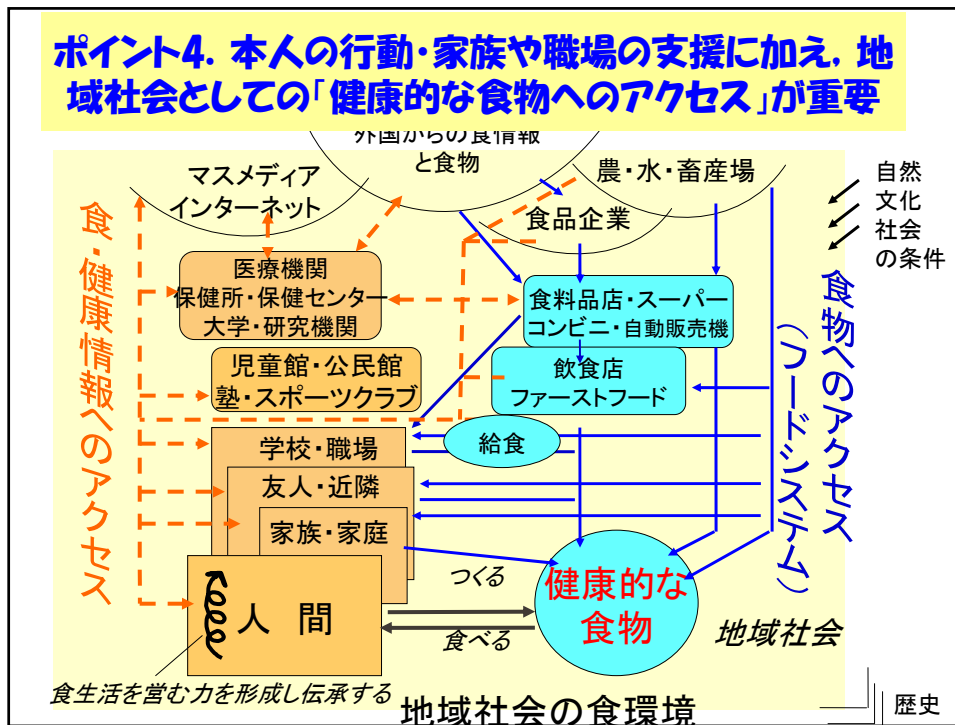
青字: 非成功事例から得られた特徴的な要素、黒字は成功事例の裏返しととらえられた要素

35

⑤食生活支援ではなく、 食・生活支援！

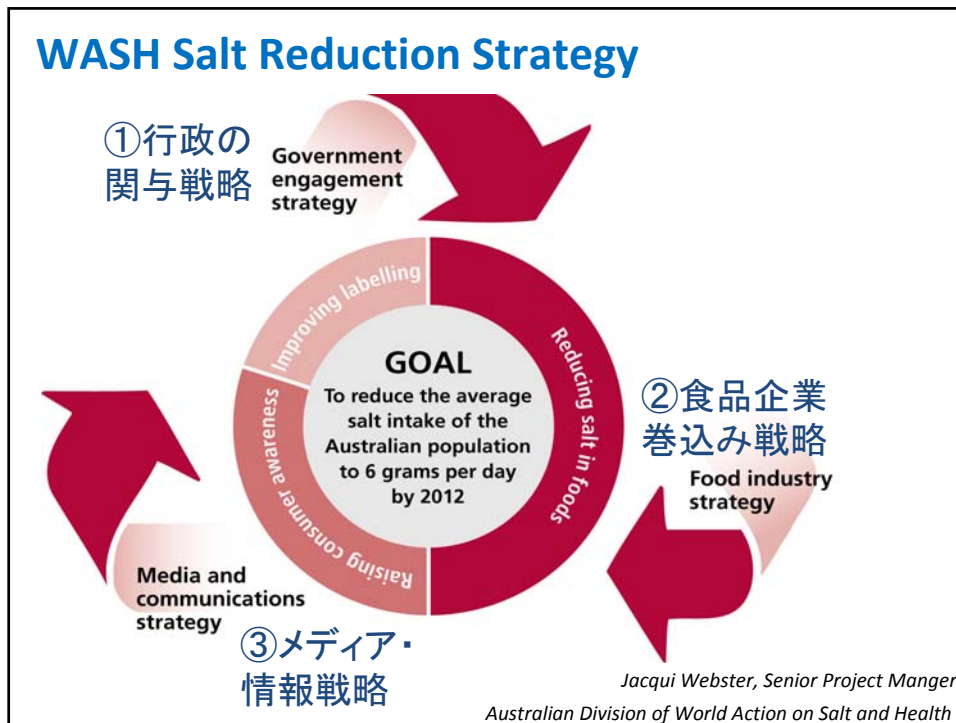
5) 食生活だけの支援ではなく、身体活動、飲酒、禁煙などを含め、生活習慣の支援を！

36



World Action on Salt and Health

- 2005年に開始された全世界的な減塩運動(現在85カ国が参加)
- ねらいは、国民の食塩摂取量減少による健康水準向上への寄与
- 減塩のターゲットは、調理時や食べる時に食卓で使う食塩を減らすことだけでなく、食塩の主要供給源となっている加工食品や外食の食塩を減らすこと
- 戦略は、①政策・施策として減塩対策を強化、②食品企業を巻き込み、製品中の食塩量を低減、③新聞等メディアを利用した情報提供による消費者の認知の改善



食生活支援のポイント

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
2. エネルギーや栄養素の改善を、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
⇒セルフモニタリングのためにも重要
3. 食生活の変容においては、対象者自身の工夫
がカギ。そのための支援を
4. 本人の行動・家族や職場の支援に加え、地域
社会としての「健康的な食物へのアクセス」が重
要
⇒地域社会の食環境整備が重要