

さくいん

あ行

アディボサイトカイン

アディボサイトカイン 7, 43

歩く

運動のためには、どれくらいのスピードで歩いたらよいのですか？ 50

1日にどれだけ歩けばよいのですか？ 52

体がとても硬いのですが、歩く前に気をつけて何かした方がよいのですか？ 60

歩くのにふさわしい靴を選ぶポイントは何ですか？ 64

アルコール

仕事で宴会の機会が多いのですが、

どのようなことを注意すればよいのですか？ 23

アルコールのエネルギー量 23

ごはんをやめればアルコールは飲んでもよいのですか？ 31

ウォーキング

ウォーキングとジョギングの衝撃 59

ウォーキングで膝を痛めたことがあります、

予防するにはどうしたらよいのですか？ 61

運動

運動はどのように必要ですか？ 43

ストレッチング 46, 60

運動負荷中のエネルギー供給 47

運動を避けたい時間帯 48

運動に効果がある時間帯はありますか？ 48

軽い運動や激しい運動などの運動の強さを教えてください？ 49

運動のためには、どれくらいのスピードで歩いたらよいのですか？ 50

1週間にどれくらい運動すればよいのですか？ 51

家事は運動になりますか？ 53

運動が嫌いです。こんな私でもできる運動は何かありますか？ 54

今まで運動をしていなかったのですが、何から始めたらよいのですか？ 55

二の腕を引き締めたいのですが、どんな運動をしたらよいのですか？ 57

痩せるために水を飲まずに運動してもよいのですか？ 62

痩せるためにサウナスーツを着て運動してもよいのですか？ 63

血圧が高めといわれましたが、どのような運動をすればよいのですか？ 65

水中運動にはどのような効果がありますか？ 67

運動強度

軽い運動や激しい運動などの運動の強さを教えてください？ 49

自覚的運動強度(RPE) 50, 56

栄養表示

特定保健用食品(トクホ)って何ですか？ 34

「無糖」「糖分ゼロ」の表示がある食べ物・飲み物なら

たくさん摂ってもよいのですか？ 35

強調表示 35

さくいん

エクササイズ

エクササイズガイド 13

エクササイズ(量の単位) 15

1エクササイズに相当する活発な身体活動 49、51

エネルギー量

1日の適正摂取量(kcal) 10

1日に必要なエネルギー量 17、20

主な料理のエネルギー量 24

菓子類のエネルギー量 36

塩分量

血圧が気になりますが、塩分が多い食品は何ですか？ 37

主な調味料の塩分量 39

か行

カルシウム

カルシウムがたくさん摂れる食品は何ですか？ 33

牛乳

豆乳は牛乳の代わりになりますか？ 29

毎日牛乳をたくさん飲んでいますが、低脂肪乳に代えた方がよいのですか？ 30

筋力

持久力と柔軟性と筋力が大切と聞きますが、どうしてですか？ 45

年齢とともに体が硬くなりますが、どの部分が硬くなるのですか？

予防のための方法はありますか？ 46

果物

果物はたくさん食べてもよいのですか？ 26

血圧

血圧が気になりますが、塩分が多い食品は何ですか？ 37

血圧が高めといわれましたが、食事はどうすればよいのですか？ 39

血圧が高めといわれましたが、どのような運動をすればよいのですか？ 65

血中脂質

血中脂質が気になりますが、油を使った料理は食べてもよいのですか？ 38

血糖値

血糖値が高めといわれましたが、食事はどうすればよいのですか？ 40

ごはん

ごはんを食べると太りますか？ 25

ごはんをやめればアルコールは飲んでもよいのですか？ 31

さ行

サプリメント

サプリメント食品はどう摂ればよいのですか？ 32

さくいん

食事

太らない食事はありますか？ 18

食事はどれくらい食べたらよいのですか？ 20

昼食はいつも外食ですが、どのようなものを選べばよいのですか？ 21

仕事で夕食が遅くなりますが、食事で注意することはありますか？ 22

仕事で宴会の機会が多いのですが、

どのようなことを注意すればよいのですか？ 23

単身赴任(単身生活者)ですが、食事で気をつけることは何ですか？ 24

「無糖」「糖分ゼロ」の表示がある食べ物・飲み物なら

たくさん摂ってもよいのですか？ 35

体重が気になりますが、おやつは、食べてもよいのですか？ 36

血中脂質が気になりますが、油を使った料理は食べてもよいのですか？ 38

血圧が高めといわれましたが、食事はどうすればよいのですか？ 39

中性脂肪値が高めといわれましたが、食事はどうすればよいのですか？ 41

血糖値が高めといわれましたが、食事はどうすればよいのですか？ 40

食事バランスガイド

食事バランスガイド 9

脂肪

脂肪を1キログラム減らすには何キロカロリーの消費が必要ですか？ 44

脂肪は20分以上運動しないと減らないのですか？ 47

二の腕を引き締めたいのですが、どんな運動をしたらよいのですか？ 57

ヨガや太極拳で体脂肪は落ちますか？ 66

ジョギング

ジョギングをしたいのですが、注意することはありますか？ 59

身体活動量

身体活動量の評価 14, 16

身体活動量の目標 15

1エクササイズに相当する活発な身体活動 49, 51

生活習慣病

内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の

健診・保健指導の基本的な考え方について 1

内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の

発症予防・重症化予防の流れに対応した指標 2

生活習慣病のイメージはこうなります！ 6

た行

ダイエット

太らない食事はありますか？ 18

ダイエットをしたいけど食事をぬけばよいのですか？ 19

体重が気になりますが、おやつは、食べてもよいのですか？ 35

さくいん

筋肉をつけずに痩せたいのですが、どうすればよいのですか？ 58

痩せるために水を飲まずに運動してもよいのですか？ 62

痩せるためにサウナスーツを着て運動してもよいのですか？ 63

ヨガや太極拳で体脂肪は落ちますか？ 66

特定保健用食品

特定保健用食品(トクホ)って何ですか？ 34

な行

内臓脂肪

内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の
健診・保健指導の基本的な考え方について 1

内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の
発症予防・重症化予防の流れに対応した指標 2

内臓脂肪の蓄積 5

内臓脂肪がたまるとどうなるの？ 7

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といわれました。
食事で注意することは何ですか？ 17

内臓脂肪を減らすには、どんな運動をしたらよいのですか？ 56

は行

標準体重

標準体重の算出方法 17

ま行

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームって、なに？ 5

メタボリックシンドロームの診断基準 5

メタボリックシンドロームを改善しましょう！ 8

食事バランスガイドでメタボリックシンドローム予防！ 9

エクササイズガイドでメタボリックシンドローム予防！ 13

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といわれました。
食事で注意することは何ですか？ 17

メッツ

メッツ(強さの単位) 15

や行

野菜

野菜を十分に摂る方法がありますか？ 27

野菜ジュースを飲めば野菜を食べたことになりますか？ 28

参考文献

サポートマニュアルを活用しよう！

厚生労働省：保健指導における学習教材集(暫定版)

第1章

厚生労働省：保健指導における学習教材集(暫定版)

厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム会議資料

(社)日本栄養士会：「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

厚生労働省：フードガイド(仮称)検討会報告書

厚生労働省：健康づくりのための運動指針 2006

～生活習慣病予防のために～ エクササイズガイド 2006

第2章

食事編

Q1、Q2、Q3、Q4、Q5、Q6、Q7、Q8、Q9、Q10、Q11、Q12、Q15、Q17、Q18、
Q19、Q20、Q21、Q22、Q23、Q24、Q25

厚生労働省：保健指導における学習教材集(暫定版)

Q4 厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2005年版)

Q6 中村丁次監修：栄養の基本がわかる図解事典，成美堂出版

Q7、Q12、Q20

Q8 厚生労働省：平成16年国民健康・栄養調査報告

(社)日本栄養士会：「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

Q13、Q14、Q23

文部科学省：五訂増補日本食品標準成分表

Q16、Q18、Q19、Q21

厚生労働省：栄養表示基準

運動編

Q1、Q2、Q4、Q7、Q7、Q9、Q10、Q11、Q12、Q13、Q16、Q18、Q19、Q23、
Q24

厚生労働省：保健指導における学習教材集(暫定版)

Q5、Q14

田口貞善、矢部京之助、宮村実晴、福永哲夫監訳

：運動生理学エネルギー・栄養・ヒューマンパフォーマンス，杏林書院，1992

参考文献

- Q14 日本体力医学会学術委員会監修
:スポーツ医学[基礎と臨床],朝倉書店,1998
- Q17 宮下充正:あるく,暮らしの手帖社,1996
- Q19 福永哲夫:4「貯筋」のすすめ, sportsmedeicine, No45, 2002
(財)長寿科学振興財団、あいち健康の森健康科学総合センター
:虚弱高齢者の生活機能向上を目指す 介護予防の運動プログラム
【虚弱高齢者向け】, 2006
- Q20、Q21、Q22
湯元景元:あなたにピッタリウォーキング,山海堂書店,2006
- Q23 宮地元彦:生活習慣病予防における運動の効果,
特定非営利活動法人日本健康運動指導士会, No90, 2006
- Q25 水村まゆみ:運動とからだ, 山海堂書店,2000

サポートサービスマニュアル作成検討会議 構成員名簿(五十音順)

有川 かがり	一宮保健所地域保健課技師
石原 美由紀	豊川保健所地域保健課主査
井戸田 仁	井戸田整形外科院長
沖本 大	スポーツクラブ&スパ ルネサンス名古屋小幡 フィットチーフ
黒田 淳美	社団法人愛知県栄養士会
富樫 亮子	瀬戸保健所地域保健課課長補佐
中村 萩枝	社団法人愛知県栄養士会
村本 あき子	財団法人愛知県健康づくり振興事業団 健康開発部生活習慣病予防班班長
山村 浩二	衣浦東部保健所地域保健課主査
渡辺 法子	知多市市民福祉部保健センター管理栄養士
和田 昌樹	財団法人愛知県健康づくり振興事業団 健康開発部健康増進班主事

愛知県生活習慣病対策協議会糖尿病対策部会 構成員名簿(五十音順)

岩瀬 由紀子	安城市保健福祉部健康課保健師
大島 康夫	愛知産業保健推進センター副所長
小栗 貴美子	社団法人愛知県医師会理事
片岡 克樹	株式会社ルネサンス ルネサンス名古屋熱田マネージャー
加藤 伊律子	愛知県一宮保健所地域保健課課長
子安 春樹	愛知県瀬戸保健所所長
佐藤 祐造	愛知学院大学心身科学部健康科学科教授
世古 貴章	東邦ガス株式会社人事部安全・健康グループ課長
津下 一代	財団法人愛知県健康づくり振興事業団 健康科学総合センター副センター長兼健康開発部長
服部 健治	名古屋学芸大学管理栄養学部管理栄養学科助教授
肥田野 等	半田市立半田病院院長
宮下 典子	東浦町民生部健康課管理栄養士
山本 昌弘	愛知県厚生農業協同組合連合会安城更生病院院長

メタボリックシンドローム予防！
食事指導・運動指導のための

サポートマニュアル

平成19年3月発行

愛知県健康福祉部健康担当局健康対策課

名古屋市中区三の丸三丁目1番2号

電話(052)961-2111(代表)

FAX(052)954-6917

健康日本21 あいち計画

の推進を応援します。

<http://www.pref.lakki.jp/horikokasaka/horikokai/ppc/indes.html>



あなたが主役の健康づくり
みんなで応援します
健康づくりは豊かな人生のために

