

●●●用語解説●●●

BMI (body mass index)

体格指数のことで、 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$ を肥満度の指標とし、有病率の最も低い22を標準とします。BMI値の判定基準は一般的には、18.5未満で「やせ」、18.5以上25未満で「標準」、25以上で「肥満」と判定されます。

中性脂肪

食後高値となり、食後4～8時間後にピークとなります。エネルギー源として利用されますが、摂りすぎると肝臓などに蓄えられます(脂肪肝)。アルコール飲用者では高値を示すことが多くなります。

コレステロール

肝臓で合成され、細胞膜やホルモン、胆汁酸の原料になり私たちの体には必要不可欠なものです。

※LDL-C／悪玉コレステロールといい、肝臓から体組織に運ばれ利用されます。血中で増えると動脈硬化の原因になります。

※HDL-C／善玉コレステロールといい、体組織から肝臓に戻り動脈硬化を抑制する働きがあります。

動脈硬化予防のためには、LDL/HDLが2以下であることが望ましいといわれています。

HbA1c

過去1～2ヶ月の血糖コントロール状況を反映した数値です。血糖値と違い、測定時のストレスや食事などに影響されにくいので、血糖コントロールの状況を把握するのに有効です。

精神科 栄養・健康サポート研究会 http://www.geocities.jp/psy_nst

お問い合わせ

株式会社H+Bライフサイエンス

はるもにあハウス

TEL 03-5298-8188

FAX 03-5298-8190

楽しく続けてキチンとチェック♪

心と身体の 健康栄養手帳



監修

新阿武山病院 管理栄養士 井戸由美子
同志社女子大学 教授 小松龍史

年	月	日	交付
			様

★外来受付時にお持ちください

はじめに

メタボリックシンドロームに代表される生活習慣病は、糖尿病、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞など、様々な病につながる可能性があります。そして生活習慣病の予防・改善にはその名の通り生活習慣を整えることが重要です。きちんと栄養のバランスをとって、しっかり運動ができていると、身体の調子は自然と良くなってきますし、それは「こころ」の調子にも影響してきます。お菓子やジュース、インスタント食品を我慢することはつらいと思われるかも知れません。しかし、自分の状態を良く知り、目標に向かって一歩ずつ進んでいくことで、いつか良かったと思えるようになることを願っています。この手帳が「こころ」と「身体」の健康のために、無理なく続ける手助けとなれば幸いです。



健康チャレンジ6ヶ月プログラム

6ヶ月後の自分へ…

からだの情報

身長 cm

体重 kg

BMI kg/m²

あなたの標準体重 kg

あなたの必要エネルギー kcal/日

メタボに関係ある検査の基準値

項目	基準値
BMI	18.5~25
へそ周り周囲径	男性85cm/女性90cm以下
血圧	130/85mmHg以下
中性脂肪	30~150mg/dl以下
HDLコレステロール	40mg/dl以上
尿酸値	7.0mg/dl以下
空腹時血糖	70~110mg/dl
随時血糖値	200mg/dl以下
HbA1c(NGSP)	6.2%以下

健康チェックシート 該当する欄にチェックをしてください。

月 日

生活環境について

1. 体型(体重)が気になる はい いいえ
2. 血液検査で注意を受けた ある ない
3. 生活(暮らしている)環境 家族 单身 施設 その他
4. 食事を作る人は 家族 自炊 その他
5. 自分で作れる料理は ある() ない

食生活について

6. 食べ物の好き嫌い ある ない
7. 食事の時間 規則正しい たまに乱れる よく乱れる
8. 食事の回数 欠食がある 3食食べる 3食以上食べることがある
9. 食事の量 腹八分目 普通 お腹いっぱい食べる
10. 揚げ物など油物を食べる ほぼ毎日 3日に1回 1週間に1回
あまり食べない ない
11. インスタント食品を食べる ほぼ毎日 3日に1回 1週間に1回
あまり食べない ない
12. ファーストフードを利用する ほぼ毎日 3日に1回 1週間に1回
あまり食べない ない
13. テイクアウト食品を食べる ほぼ毎日 3日に1回 1週間に1回
あまり食べない ない
14. 外食を利用する ほぼ毎日 3日に1回 1週間に1回
あまり食べない ない
15. 菓子パンを食べる ほぼ毎日 3日に1回 1週間に1回
あまり食べない ない

16. 夜食を食べる ほぼ毎日 3日に1回 1週間に1回
あまり食べない ない

17. お菓子を食べる ほぼ毎日 3日に1回 1週間に1回
あまり食べない ない

18. 間食の内容 ()を()くらい

19. 缶コーヒーやジュースの回数 ほぼ毎日 3日に1回 1週間に1回
あまり食べない ない

20. 缶コーヒーやジュースの量 ()ml を()本

21. アルコールの摂取頻度 ほぼ毎日 3日に1回 1週間に1回
あまり食べない ない

咬合力について

22. 歯の状態 自分の歯 部分義歯 総入れ歯
23. 食事のスピード 早い 普通 ゆっくり
24. 食事中むせる ある ときどき ない

運動について

25. 運動をしていますか はい() いいえ
26. 運動の頻度 毎日 週()回 月()回
27. 1回の運動時間 ()時間くらい 分くらい

便秘について

28. 排便状態 快便 便秘気味()回/週 下痢気味
29. 下剤の使用 はい いいえ ときどき

健康目標シート

記入日 月 日

検診日 月 日

何を食べましたか?(○枚、○杯、○個などがわかれば記入)



朝食



昼食



夕食



間食



夜食



飲料

気がついたところ

どんなことでも
OK!

項目	正常値	値
体重		kg
へそ周り周囲径	男性85/女性90以下	cm
血圧	130/85	mg/dl
中性脂肪(TG)	30~150	mg/dl
HDLコレステロール	40以上	mg/dl
空腹時血糖	70~110	mg/dl
尿酸値(UA)	7.0以下	mg/dl



今回お話しした内容

担当:

今後の計画

目標を
達成するために

健康目標シート

記入日 月 日

検診日 月 日

何を食べましたか?(○枚、○杯、○個などがわかれば記入)



朝食



昼食



夕食



間食



夜食



飲料

今回までにできたこと

どんなことでも
OK!

項目	正常値	値
体重		kg
へそ周り周囲径	男性85/女性90以下	cm
血圧	130/85	mg/dl
中性脂肪(TG)	30~150	mg/dl
HDLコレステロール	40以上	mg/dl
空腹時血糖	70~110	mg/dl
尿酸値(UA)	7.0以下	mg/dl



今回お話しした内容

担当:

次回までのチャレンジ

目標を
達成するために

健康目標シート

記入日 月 日

検診日 月 日

何を食べましたか?(○枚、○杯、○個などがわかれば記入)



朝食



昼食



夕食



間食



夜食



飲料

今回までにできたこと

どんなことでも
OK!

項目	正常値	値
体重		kg
へそ周り周囲径	男性85/女性90以下	cm
血圧	130/85	mg/dl
中性脂肪(TG)	30~150	mg/dl
HDLコレステロール	40以上	mg/dl
空腹時血糖	70~110	mg/dl
尿酸値(UA)	7.0以下	mg/dl



今回お話しした内容

担当:

次回までのチャレンジ

目標を
達成するために

何を食べましたか?(○枚、○杯、○個などがわかれば記入)



朝食



昼食



夕食



間食



夜食



飲料

今回までにできたこと

どんなことでも
OK!

項目	正常値	値
体重		kg
へそ周り周囲径	男性85/女性90以下	cm
血圧	130/85	mg/dl
中性脂肪(TG)	30~150	mg/dl
HDLコレステロール	40以上	mg/dl
空腹時血糖	70~110	mg/dl
尿酸値(UA)	7.0以下	mg/dl



今回お話しした内容

担当:

次回までのチャレンジ

目標を
達成するために

何を食べましたか?(○枚、○杯、○個などがわかれば記入)



朝食



昼食



夕食



間食



夜食



飲料

今回までにできたこと

どんなことでも
OK!

項目	正常値	値
体重		kg
へそ周り周囲径	男性85/女性90以下	cm
血圧	130/85	mg/dl
中性脂肪(TG)	30~150	mg/dl
HDLコレステロール	40以上	mg/dl
空腹時血糖	70~110	mg/dl
尿酸値(UA)	7.0以下	mg/dl



今回お話しした内容

担当:

次回までのチャレンジ

目標を
達成するために

何を食べましたか?(○枚、○杯、○個などがわかれば記入)



朝食



昼食



夕食



間食



夜食

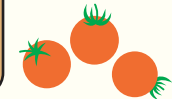


飲料

今回までにできたこと

どんなことでも
OK!

項目	正常値	値
体重		kg
へそ周り周囲径	男性85/女性90以下	cm
血圧	130/85	mg/dl
中性脂肪(TG)	30~150	mg/dl
HDLコレステロール	40以上	mg/dl
空腹時血糖	70~110	mg/dl
尿酸値(UA)	7.0以下	mg/dl



今回お話しした内容

担当:

次回までのチャレンジ

目標を
達成するために

1日の食事を見直す (栄養士からのアドバイス)

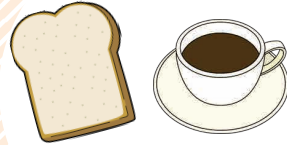
朝食



菓子パンと缶コーヒー
470kcal

マービージャム使用

マービー甘味料使用



食パン(6枚切)とコーヒー
210kcal

結果

260kcal
ダウン!

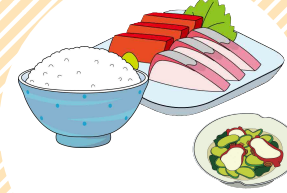
デザートにくだもの(80kcal)を
追加しても180kcalダウン。
例)みかん(2個)、りんご(1個)、バナナ(1本)

昼食



助六寿司
590kcal

幕の内弁当
740kcal



ごはんとお刺身、市販の酢の物
460kcal

結果

130~280kcal
ダウン!

マービー甘味料使用

ちらしずし330kcal、
酢の物23kcal

夕食



牛丼
750kcal

野菜たっぷり



ごはんとすき焼き
(牛肉もも100g)
530kcal

結果

220kcal
ダウン!

マービー甘味料使用

すき焼き245kcal

ポイント

●砂糖を低カロリー甘味料に代えたり、市販品や外食は手作りをすることがポイントです。無理なく、できることから始めましょう。

●和食を中心とした自宅での食事が理想ですが、外食やお弁当の時には肉や油の量に注意!お弁当はできるだけ野菜の多く入ったものを選んだり、ラーメンの汁は残すなど心がけてください。

●間食が欲しくなった時には、低カロリーのものを選びましょう。油脂や糖分を多く含む高カロリーのものは量を制限しましょう。

ポテトチップス340kcal、
プリン190kcal



マービーマンゴープリン35kcal、
マービーキャンディ35kcal(5粒)



マービーは血糖値への影響が少ない
還元麦芽糖を使用しています。

食と心の関わり こんな時どうしていますか？

●お腹が空くと眠れなくて、夜食がやめられない

お腹が空くとオレキシン(食欲・報酬系・睡眠に関わる物質)が増加し眠れなくなり、血糖値を上昇させるとオレキシンが低下して眠くなります。そのため、「夜間摂食症候群(NES)」という病気もあり、生活習慣として良くありません。対策としては、夜食の習慣をやめて生活リズムを整えることが第一です。血糖値を上げない食べものやカフェインレスの飲み物で代替することや、昼間の運動も効果的です。

●甘いものがほしくて、つい食べ過ぎてしまう

オレキシンは甘いものを多く摂取させる報酬系の脳内物質の有力候補といわれています。対策は、やはり習慣をやめることで、そのためには、買いためしない(刺激統制法)、食べなくなったら別の行動で気を紛らわせる(反応妨害法)などがあります。

●晩酌、眠れない時のお酒が止められない

眠る前にお酒を飲んだ場合、眠っている間にお酒が切れてくると眠りが浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒の原因にもなります。晩酌をする人は、良い睡眠はあきらめないといけません。特にナイトキャップ(寝酒)は、寝つかせる効果は落ちて「アルコール依存症」に陥る確立が高くなります。

●イライラした時のストレス解消につい食べ過ぎてしまう

ストレスを受けると、自律神経のバランスが崩れて「心身不調和」の状態になります。過食は渴望を満たす欲求なので、普段から「腹を立てない」「孤立しない」「疲れすぎない」といった点に注意し、食べること以外でのストレス解消を心がけましょう。

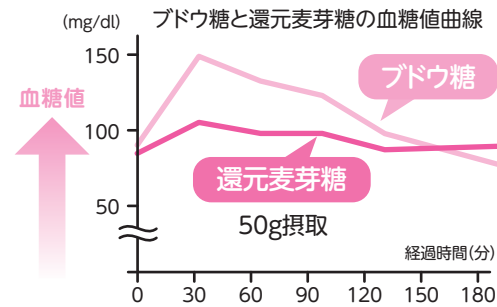
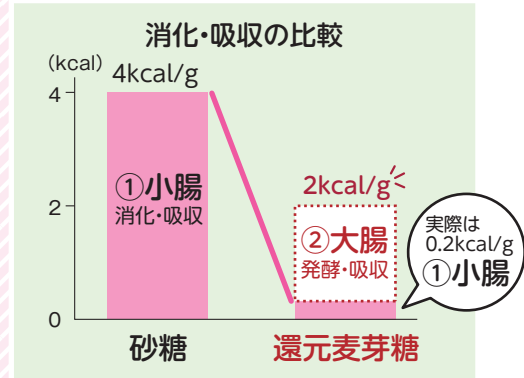
大阪精神医学研究所 新阿武山病院
診療部長 佐谷誠司

カロリーコントロールが必要な方へ 低カロリー甘味料 還元麦芽糖の特長

カロリーは砂糖の半分(2kcal)だけど…

小腸でほとんど吸収されず、大腸で発酵・吸収されます。

- ①小腸 糖(ブドウ糖など)の形で吸収されるカロリー。ここで吸収されると血糖値を上げて肥満の原因になる。
- ②大腸 血糖値には殆ど影響しない。短鎖脂肪酸などのカロリー。腸内フローラに良い影響を与える。



マービーは医療現場での使用実績No.1[※] 発売から40年以上 栄養指導や病院給食等で活用されています。

※1：無作為に抽出した全国488病院の栄養士を対象として行ったアンケート調査によるデータ(データソース) プラクティス VOL18 No.2 2001.3.4より

低カロリーは砂糖使用品に比べて



お料理やデザートとの相性バツグン!

安心で安全

砂糖の代わりに

やさしい甘さ

還元麦芽糖100%
低カロリー甘味料
マービー粉末・液状

お近くの調剤薬局様でもお取り寄せいただけます。

はるもにあハウス 🔍

体重チェックシート 毎日同じ時間に量りましょう。

月

	1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()	11 ()	12 ()	13 ()	14 ()	15 ()	16 ()	17 ()	18 ()	19 ()
kg																			
kg																			
kg																			

	20 ()	21 ()	22 ()	23 ()	24 ()	25 ()	26 ()	27 ()	28 ()	29 ()	30 ()
kg											
kg											
kg											

※空欄には、あなたの今日の出来事や気がついた事をかんたんに記入しましょう。

担当者からのメッセージ

体重チェックシート 毎日同じ時間に量りましょう。

月

	1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()	11 ()	12 ()	13 ()	14 ()	15 ()	16 ()	17 ()	18 ()	19 ()
kg																			
kg																			
kg																			

	20 ()	21 ()	22 ()	23 ()	24 ()	25 ()	26 ()	27 ()	28 ()	29 ()	30 ()
kg											
kg											
kg											

※空欄には、あなたの今日の出来事や気がついた事をかんたんに記入しましょう。

担当者からのメッセージ

体重チェックシート 毎日同じ時間に量りましょう。

月

	1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()	11 ()	12 ()	13 ()	14 ()	15 ()	16 ()	17 ()	18 ()	19 ()
kg																			
kg																			
kg																			

	20 ()	21 ()	22 ()	23 ()	24 ()	25 ()	26 ()	27 ()	28 ()	29 ()	30 ()	
kg												
kg												
kg												

※空欄には、あなたの今日の出来事や気がついた事をかんたんに記入しましょう。

担当者からのメッセージ

体重チェックシート 毎日同じ時間に量りましょう。

月

	1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()	11 ()	12 ()	13 ()	14 ()	15 ()	16 ()	17 ()	18 ()	19 ()
kg																			
kg																			
kg																			

	20 ()	21 ()	22 ()	23 ()	24 ()	25 ()	26 ()	27 ()	28 ()	29 ()	30 ()
kg											
kg											
kg											

※空欄には、あなたの今日の出来事や気がついた事をかんたんに記入しましょう。

担当者からのメッセージ

体重チェックシート 毎日同じ時間に量りましょう。

月

	1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()	11 ()	12 ()	13 ()	14 ()	15 ()	16 ()	17 ()	18 ()	19 ()
kg																			
kg																			
kg																			

	20 ()	21 ()	22 ()	23 ()	24 ()	25 ()	26 ()	27 ()	28 ()	29 ()	30 ()	
kg												
kg												
kg												

※空欄には、あなたの今日の出来事や気がついた事をかんたんに記入しましょう。

担当者からのメッセージ

体重チェックシート 毎日同じ時間に量りましょう。

月

	1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()	11 ()	12 ()	13 ()	14 ()	15 ()	16 ()	17 ()	18 ()	19 ()
kg																			
kg																			
kg																			

	20 ()	21 ()	22 ()	23 ()	24 ()	25 ()	26 ()	27 ()	28 ()	29 ()	30 ()
kg											
kg											
kg											

※空欄には、あなたの今日の出来事や気がついた事を
かんたんに記入しましょう。

担当者からのメッセージ

便秘と乳糖果糖オリゴ糖

【私は便秘…と思う方へ】

女性の二人に一人は便秘といわれています。便秘はお腹がはって苦しくなり、とても辛いものです。原因は、悪い生活習慣、運動不足、ストレスやお薬の影響などで起こるといわれていますが、色々努力してもすっきりせず悩みのある方は多いようです。



【便秘をすれば…下剤?】

便秘をすれば、お腹がはって、苦しくなるので下剤や浣腸を使います。でも、長期間使い続けていると、結腸粘膜を麻痺させ、排便の反射機能が悪くなってきます。

また、便が腸管に停滞したままだと、腸管が無理やり押し広げられ、腸管の筋肉の断裂がおこります(巨大結腸)。いわゆる、腸が「伸びきったパンツのゴム」状態になります。ひどくなれば、麻痺性イレウスになることもあります。

【腸と免疫機能】

腸には免疫をつかさどる細胞が沢山あります。一方、腸には善玉・悪玉

を問わず2万種類以上、1000兆個以上の菌が存在しており、腸の免疫機能が正常に動くことで我々の身体を守ってくれます。

【便秘と乳糖果糖オリゴ糖】

オリゴ糖には腸内のビフィズス菌のエサになり、善玉菌を増やす働きがあります。オリゴ糖には色々な種類がありますが、それぞれ必要量と効果は異なります。同種のものでは、薬として血液中のアンモニアを下げる目的で肝硬変に利用したり、妊婦の便秘改善目的で利用されたりします。(ラクチュロース)

一般に良く売られているオリゴ糖には「乳糖果糖オリゴ糖」以外を利用しているものが多く、安価であっても、「乳糖果糖オリゴ糖」の10倍程度摂らなくては効果が出ないものもあります。(イソマルトオリゴ糖)

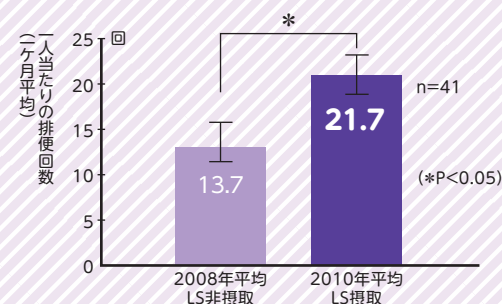
現在、新阿武山病院では便秘対策として、この「乳糖果糖オリゴ糖」を多くの患者様に提供し、下剤や浣腸の使用量が減少するなど良い効果をあげています。

新阿武山病院
便秘改善パンフレットより改変



排便回数 の変化

(2年間の比較)

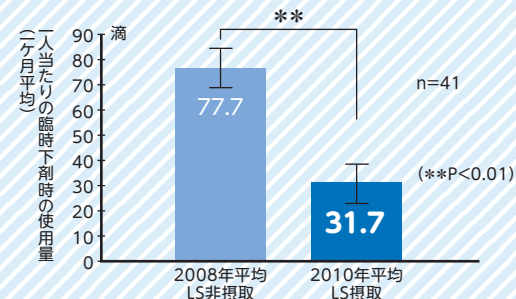


第14回病態栄養学会(2011)、
一般演題、新阿武山病院
井戸由美子ら

➔認知症病棟の排便回数が、実績として1.6倍に上昇しました。

臨時下剤 の使用量 の変化

(2年間の比較)

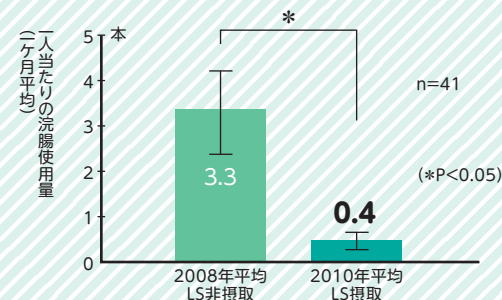


第14回病態栄養学会(2011)、
一般演題、新阿武山病院
井戸由美子ら

➔認知症病棟の臨時下剤使用量が、実績として半分に減少しました。

浣腸回数 の変化

(2年間の比較)

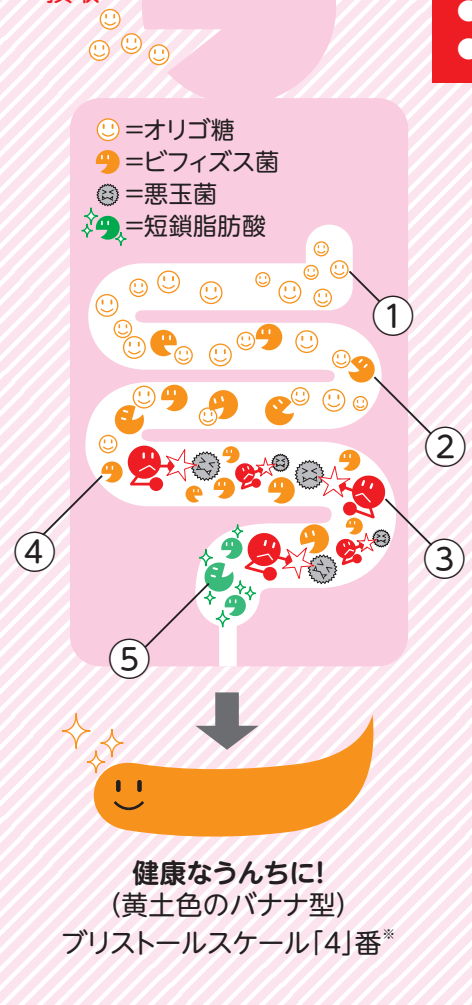


第14回病態栄養学会(2011)、
一般演題、新阿武山病院
井戸由美子ら

➔認知症病棟の浣腸回数が、実績として10分の1近くに減少しました。

オリゴ糖の働きと機能

オリゴ糖を
摂取



- 難消化性 → 低カロリー
- 低GI → 血糖値が上がりにくい
- 整腸効果 → 便通・下痢の改善
- ビフィズス菌増殖活性

- ① オリゴ糖が大腸まで届き…
- ② オリゴ糖がビフィズス菌のエサになり…
- ③ 悪玉菌を減少させ…
- ④ ビフィズス菌が増えて腸内の環境を整える!

ここが重要

⑤ 短鎖脂肪酸

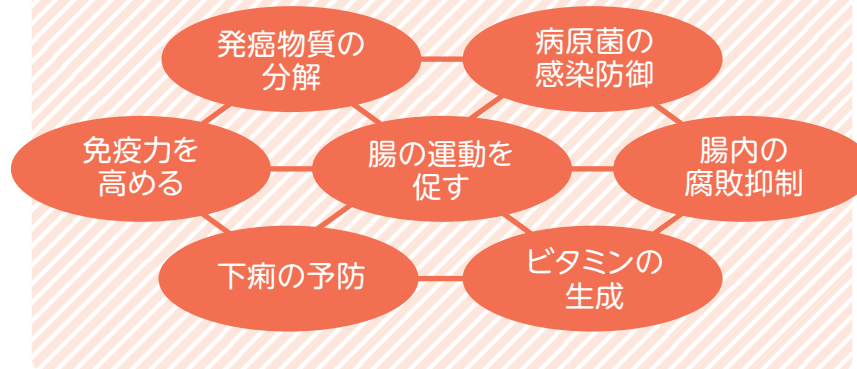
- 酢酸 → 腸のぜん動運動を促進
 - プロピオン酸 → コレステロールの合成を抑える
 - 酪酸 → 大腸の栄養
- …これらが作られる。

※ブリストールスケール7つの基準

1. ココロ	
2. 便硬い便	
3. やや硬い便	
4. 普通便	
5. 水様便	
6. やや軟らかい便	
7. 泥状便	

便の世界的な基準で、日本でも病院の問診に多く利用されています。

ビフィズス菌7つの働き



オリゴ糖の比較～効率よく摂るために～

オリゴ糖は種類や使用量によって、効果が大きく違うため、少量でしっかり大腸に届く「性能」の良いオリゴ糖を選ぶ必要があります。

※1/1日あたり ※2/体重1kgあたり

オリゴ糖名	有効成分あたりの最小必要量 ¹	製品の最小必要量 ¹	下痢をしない※最大摂取量 ²	エネルギー (kcal/g)
A 乳糖果糖オリゴ糖 (Gal・Clu・Fru)	2g	約4g	0.6g	2kcal
B イソマルトオリゴ糖 (Glu・Glu/α 1.6)	10g	約27g	1.2g	4kcal
C ラクチュロース (Gal・Fru)	3g	—	0.26g	2kcal

- A** 最も少ない量で効果が期待でき、下痢しにくい。
- B** 腸まで届く量が少なく、たくさん摂らないと効果がでない。
- C** 血中のアンモニアを下げたり、妊婦さんの下剤としての処方されるお薬として使われます。

★このラクチュロースは、**A**の乳糖果糖オリゴ糖に成分がとても似ています!

ビフィズス菌を増やす 乳糖果糖オリゴ糖 オリゴワンのご紹介

★料理やお飲物に入れるだけです。

ビフィズス菌を増やす乳糖果糖オリゴ糖が 毎日手軽に摂れます!

●小さじ1杯7g(分包装)あたり14kcal^{※1}、ラクトスクロース^{※2}が3.2g含まれています。●摂取目安量は、7g~28g/1日。最大無作用量は、ラクトスクロースとして0.6g/kg(体重)。

※1：砂糖に比べてカロリー30%カット
※2：乳糖果糖オリゴ糖の主成分

オリゴワン
オリゴ糖シロップ



分包装(7g×40包)

700ml

★そのままお飲みいただけます。

手軽に毎日飲んで 便通の改善に役立ちます!

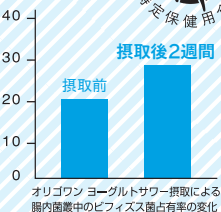
便通の改善に

医療現場でも活躍

善玉菌を増やす

オリゴワン
ヨーグルトサワー

ビフィズス菌占有率(%)



1日1本を目安にお飲みください。
(乳糖果糖オリゴ糖3g配合)



125ml

お近くの調剤薬局様でもお取り寄せいただけます。

ご注文
お問い合わせ

TEL 0120-810-610 9:00~17:30
(土・日・祝・年末年始を除く)
FAX 0120-280-343 24時間OK

はるもにあハウス

心と身体の健康栄養手帳の活用法

外来の栄養指導で、栄養指導を少なくとも毎月1回以上定期的に受けていただければ、もう少し栄養状態は改善されるであろう…という経験をされたことはありませんか? 特に、ストレスや依存といった心が関わってくる疾患については、継続的なかわりを持つ支援が大切に

なってきます。このような時、患者さんのモチベーションを維持するために、外来で栄養士に変わり医師や看護師が指導していただく目的でこの手帳を作成しました。そしてより簡易的・効率的な情報の共有が可能となり、患者さんのデータの改善につながりました。

【手帳使用の流れ】

①健康チェックシートの記入

…本人もしくは栄養士が聞き取りで記入します。正確に情報を収集し、生活習慣の見直しを行って、改善のための6ヵ月後の目標を決めます。

②6ヵ月後の目標を設定(長期目標)

…例えば3kg痩せるなど。

③行動変容を決める(短期目標)

…例えば、ジュースをお茶に変える、夜食を止めるなど自分でできると考えたことを挙げていきます。

④目標達成状態を把握

…栄養士が不在でも、医師の診察時や外来看護師が手帳の記録を見て、目標達成状態を確認します。達成していれば次のステップへ、できていなければハードルを下げて別の目標を決めます。



これは、「認知行動療法」に基づいた栄養教育です。「手帳」を使用することで、チームでのかわりが可能となり、リバウンドも早期に食い止めることができます。また、成功例の場合には半年間の食生活の変化がよくわかり、自信にもつながります。患者さんと医療スタッフをつなぐツールとしてこの「手帳」を利用していただければ幸いです。