

## 1日に摂るべきエネルギー量を確認しましょう

あなたはご自分が1日にどれくらいのエネルギー量を必要かご存知ですか？

メタボ対策における食習慣の改善では、まず1日の必要エネルギー量を確認することが大切です。

### ご自分の必要エネルギーは？

身長から標準体重を求め、必要エネルギーを計算できます。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

$$\text{標準体重(kg)} \times 25 \sim 30 \text{kcal} = \text{1日の必要エネルギーの目安}$$

身長(cm)	標準体重(kg)	1日の必要エネルギー(kcal)
145	46.3	1157~1389
150	49.5	1237~1485
155	52.9	1322~1587
160	56.3	1408~1689
165	59.9	1497~1797
170	63.6	1590~1908
175	67.4	1685~2022
180	71.3	1782~2139
185	75.3	1882~2259

1日の摂取エネルギーが必要エネルギーより多ければ体重はどんどん増加してしまいます。

1日の消費エネルギー量を超えないように毎日の食生活を調整しましょう。



## あなたの食習慣を振り返ってみましょう

あなたの1日の必要エネルギー量がわかったら、次はご自身の食習慣を振り返ってみましょう。

あなたの普段の食習慣はいかがでしょうか？偏った食生活を続けていませんか？

エネルギー量だけを気にしていても、食習慣の改善はできません。

ご自身の食習慣の傾向を確認することで、改善点がみえてきます。

あなたの食習慣の問題点をチェックして、ご自分にあった食習慣の改善を実施していきましょう。

### あなたの食習慣の問題点はどれですか？



- ① 食事の時間  規則正しい  たまに乱れる  よく乱れる
- ② 食事の量  腹八分目  普通  お腹いっぱい食べる
- ③ インスタント食品はいつ食べますか？  食事として  間食(おやつ)として  夜食として  食べない
- ④ ファーストフードはいつ食べますか？  食事として  間食(おやつ)として  夜食として  食べない
- ⑤ テイクアウト食品(持ち帰りのもの)はいつ食べますか？  食事として  間食(おやつ)として  夜食として  食べない
- ⑥ 菓子パンはいつ食べますか？  食事として  間食(おやつ)として  夜食として  食べない
- ⑦ お菓子はいつ食べますか？  食事として  間食(おやつ)として  夜食として  食べない
- ⑧ 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  あまり飲まない  ない

あなたの問題点はいくつありましたか？  
 問題点を減らせるように頑張りましょう！

**ドリンク**

詳細をチェック>



**外食**

詳細をチェック>



**お菓子**

詳細をチェック>



**間食**

詳細をチェック>



**夜食**

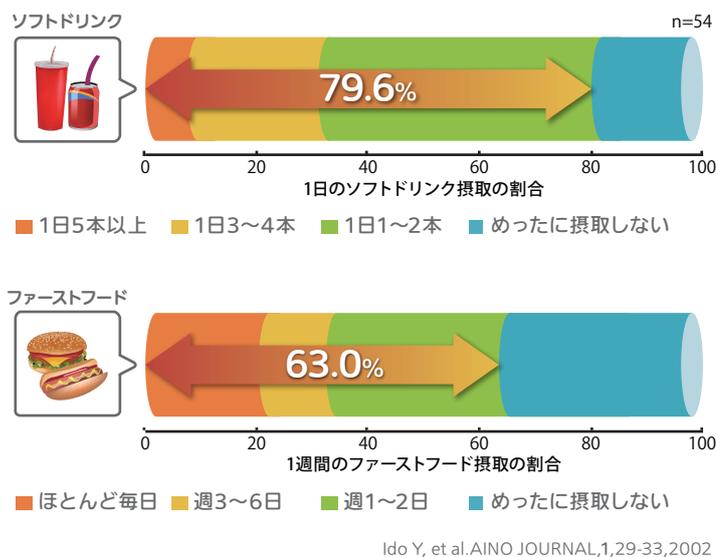
詳細をチェック>



## 統合失調症患者さん対象の調査では、患者さんの多くが「清涼飲料水」や「ファーストフード」を摂られていました

生活習慣病の発生要因の一つとして「清涼飲料水」や「ファーストフード」の多量の摂取が挙げられます。デイケア通所中と入院中の統合失調症患者さんでそれらの摂取状況を調べたところ、デイケアの患者さんの約8割は清涼飲料水などを1日に1本以上、また約6割はファーストフードを1週間に1～2日以上摂取していました。

### 統合失調症患者の食習慣



これらは糖質や脂質の過剰摂取によるエネルギー増加となり、このような食生活を続けていると体重増加、肥満へとつながっていきます。



さらに肥満になると、体重が増加するだけでなく、腰やひざが痛くなったり、血液検査の値にも異常がみられるようになります。さらにメタボに関連する様々なリスクのある病気へと進んでいってしまいます。

### メタボに関連した病気

中性脂肪やHDLコレステロール値の異常

脂質異常症

血糖値、HbA1cの異常

糖尿病

尿酸値の異常

高尿酸血症 痛風

### あなたの検査値は大丈夫ですか？

#### メタボ関連の検査値の見方(基準値)

BMI	18.5～25
腹 囲	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
HbA1c(NGSP)	6.2%以下

## 食品のエネルギーについてもっと意識してみましよう

今日の食べた食品のエネルギー量がどれくらいかご存知ですか？

食生活の改善を進めて行くうえで、一つ一つの食品のエネルギー量を知っておくことはとても大切です。

1日の必要エネルギー量の中で、今日はこれくらいのエネルギー量を摂取し、これから食べるものが

どれくらいのエネルギー量かなど、食品のエネルギー量を意識することによって、効果的な食生活の改善が得られます。

また、一つの目安として100kcalのエネルギー量に相当する食品を知っておくことが大切です。

さらに、どれくらいの運動をすると100 kcalを消費できるのかを知っておくこともポイントです。

よく食べる食品の100kcalの量と100kcalを消費できる運動を意識することは食生活の改善に役立ちます。

あなたの1日の必要エネルギー量を表示し、摂取したエネルギー量からこれから食べる

ものがどれくらいのエネルギー量を算出することができます。

また昨日食べた食事のエネルギー量も算出できます。

自己管理していくための一助としてツールをご活用ください。



### 100kcalを消費するには

ジョギング	20分
散歩	40分
ラジオ体操	45分
テニス	20分
バレーボール	20分
自転車	50分
掃除	70分
読書	360分(6時間)
フットサル	20分
水泳(クロール)	15分
階段の昇り降り	25分

人が1kg肥えるのに 7200kcal

人が1kg痩せるのに 7200kcal 減らす必要

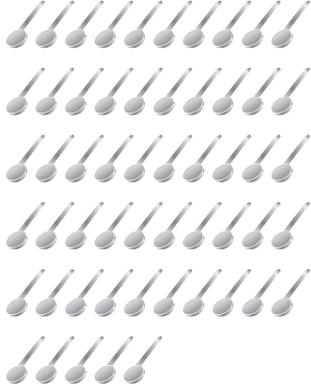
7200kcalの運動とは...

**フルマラソン1回 2400kcal ×3回**



# 1日にジュースは何本飲みますか？ ～実はこんなに多い糖分～

統合失調症患者さんは、清涼飲料水を好む方が多いようです。  
 この清涼飲料水の摂りすぎが大きな問題となっています。

 <p>コーラ ペットボトル (1.5ℓ)</p>		 <p>コーラ (350mℓ)</p>	 <p>小さじ13杯 (39g)</p>
 <p>乳酸菌飲料 (350mℓ)</p>		 <p>乳酸菌飲料 (350mℓ)</p>	 <p>小さじ12杯 (36g)</p>
 <p>缶コーヒー (250mℓ)</p>		 <p>缶コーヒー (250mℓ)</p>	 <p>小さじ8杯 (24g)</p>
 <p>スポーツ飲料 (350mℓ)</p>		 <p>スポーツ飲料 (350mℓ)</p>	 <p>小さじ7杯 (22g)</p>
 <p>炭酸入り ジュース (350mℓ)</p>		 <p>コーヒー牛乳 フルーツ牛乳 (200mℓ)</p>	 <p>小さじ6杯 (18g)</p>
 <p>果汁30～50% ジュース (350mℓ)</p>		 <p>炭酸エネルギー 飲料</p>	 <p>小さじ6杯 (18g)</p>

**小さじ55杯=166g**  
 こんなに入っているんだよ！

図をご覧になっておわかりのように、様々な清涼飲料水には実にたくさんの糖分が含まれています。知らず知らずのうちに清涼飲料水から糖分を摂っていることが、カロリーオーバーとなり肥満の原因の一つであるといえます。また、多くの清涼飲料水は『果糖ブドウ糖液』が砂糖替わりに使用されていますが、この『果糖ブドウ糖液』は血糖値を急激に上昇させることが問題となっており、糖尿病との関連が指摘されているので、清涼飲料水を飲むときはこういった点も注意が必要です。どうしても、『爽快感がほしい』といったことを理由に清涼飲料水を飲むときは、0カロリーかカロリーオフのものにするようにしましょう。糖質の多い清涼飲料水の摂取はなるべく控えるようにして、水やお茶などを中心に1日1～1.5リットル位飲むように心がけましょう。また、水中毒にも注意する必要があり、どうしても喉が渇く場合は一度医師へご相談ください。

## 1日に何回外食しますか？ファーストフードは何回食べますか？ ～外食はこんなに高カロリー～

統合失調症患者さんだけではなく、近年ファーストフードを好まれる方は大変多いようですが、ファーストフードを含めた外食はとても高カロリーのもが多く、栄養のバランスも決して良いとはいえません。外食は自分でカロリーの調節や栄養バランスをとることが難しく、食生活の改善の上で、あまりお勧めできません。



## 1日にお菓子をどれくらい食べますか？ ～血糖値の急激な変化が問題～



お菓子はたいしてお腹が空いていなくても、食べだすとついつい食べ過ぎてしまうことが問題です。お菓子は脂質や糖質が多く含まれ、少量でも高カロリーのものが多いです。これらを大量に摂取することで体重増加だけでなく、血糖値の急激な変化をもたらし、メタボや糖尿病など様々な疾患を引き起こす可能性を高めてしまいます。お菓子がどうしても欲しくなったときは、乳製品や果物などカロリーの低いものを摂るようにしましょう。

## 毎日間食はどれくらい摂りますか？ ～間食は余分なエネルギーを貯めこむ原因に～

間食は、1日の摂取カロリーを簡単にオーバーする原因になります。

間食で摂る食品はお菓子やファーストフードなどのようにカロリーの高いものが多く、また間食が習慣化することで、余分なエネルギーを貯めこむことにつながります。

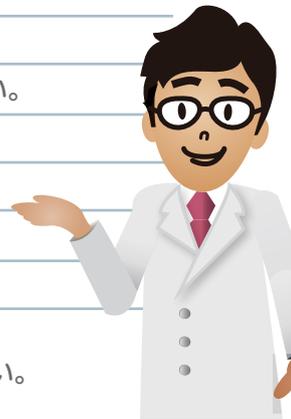
間食はできれば避けることが望ましいのですが、どうしても止められない場合は野菜や果物などカロリーの低いもので摂るように心掛けてください。

また、間食には適した時間帯があることをご存知ですか？

それは午後3時から4時がベストだとされています。

### 午後3時から4時がベストであるという理由は3つあります。

- ① 夕食までの間隔があることから強い空腹感を感じないようにエネルギー補給をするのに最適です。
- ② 1日の中で最も活動している時期でエネルギー消費もしやすい。
- ③ 午後3時頃は1日の中で脂肪細胞に脂肪を貯めこむ働きをするBMAL1というタンパク質が少ない時間帯なので脂肪が蓄積しにくい。



間食をどうしても摂りたいときは、時間帯にも注意してみてください。

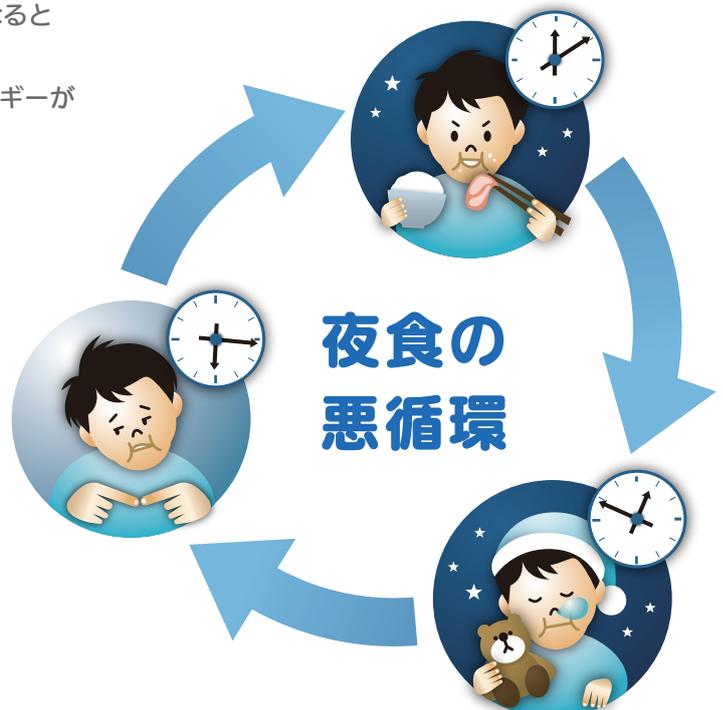
## 毎日夜食を食べますか？ ～夜食がもたらす悪循環～

消化には少なくとも2時間以上はかかりますが、睡眠状態になると胃腸に負担がかかり消化不良などを起こしやすくなります。

また、睡眠中はエネルギーの消費が少ないので、余ったエネルギーが蓄積し、これが肥満の原因となります。

さらに、夜遅くに食べることで、朝になって食欲が湧かず、きちんと朝食を食べないなど、食生活の悪循環にもつながってしまいます。

少なくとも就寝前3時間までに食事を済ませ、夜食は控えるようにしましょう。



## 外食の時は、注文の前にもう一度メニューを見てみましょう

外食は高カロリーのものが多いので、食生活の改善という観点からは、あまりお勧めできません。

とはいえ、とにかく外食は絶対ダメとなると、ストレスも溜まってしまい、せっかく始めたメタボ対策も続かなくなってしまいます。

ですから、外食の際は、『選ぶこと』を心掛けてください。

注文の前にもう一度メニューを見てみましょう。

最近はカロリー表示しているお店も多いので、同じようなメニューでもカロリーの低いものがあるかもしれません。

また、外食だけでなくコンビニやテイクアウトの食品などにも

注意する必要があります。

カロリー表示をしてあるものも多いので、よくチェックして選んでいきましょう。



## 食べ方を工夫してみましょう

食生活の改善には摂取エネルギーを気にするだけでなく、食べ方を工夫することがとても大切です。

### 1日3食が基本です。

- 朝食と昼食はしっかり摂り、運動量の減る夕刻以降の夕食は控えめに。
- 寝る前の3時間前までに夕食はすませましょう。  
夜食・間食を食べないためにも、生活リズムを整えることが大切です。
- 1日中だらだら食べている人とメリハリのある食べ方をする人(3食のみ)とでは、同じ摂取エネルギーでも、だらだら食いの人の方がメタボになりやすいと言われています。

### 和食を中心にできるだけ野菜の多く入ったものを選びましょう。

### 腹八分目を心掛けましょう。

どうしてももう少し食べたいと思ったら、とにかく10分がまんしてみましょう。

食べる量もあらかじめ決めておくことが大切です。

### 1口20~30回よく噛んで、ゆっくり食べましょう。

ゆっくり噛んで食べることで、満腹中枢が刺激され、お腹いっぱいと感じるので、食べ過ぎを防ぐことができます。

逆に早く食べると満腹中枢に刺激が伝わらず、満腹感が得られないため、ついつい食べ過ぎてしまいます。

ゆっくりよく噛んで食べましょう。

### 食べる順番も大事です。

野菜(きのこ類なども) ▶ 肉・魚など(たんぱく質) ▶ ごはん(炭水化物)

### 1日の間食は必要エネルギーの1割までとし、食後の2~3時間後に摂りましょう。

### 間食はお菓子などの糖質や脂質の多いものは避け、ヨーグルトや果物などを中心に摂りましょう。

お菓子を食べないためにも、コンビニに入らないようにする、買いだめはしないこと(刺激統制法)と、食べたくなったら歯を磨くなど別の行動で気分を紛らわすこと(反応妨害法)なども対処法としておすすめです。

## 水分の摂り方もひと工夫。

食べる間にコップ1杯の水を飲んだり、1口食べたらず水を1口飲むことで、お腹の中が少し膨れるので、食べ過ぎ防止になります。水の代わりに糖分の入っている清涼飲料水は絶対に避けましょう。

## 作り方にも工夫しましょう

同じ食材でも調理法によって摂取エネルギー量は大きくかわってきます。

油を使う『揚げる』、『炒める』は高カロリーになり、逆に油を使わず素材の余分な油分を落とす『焼く』、『蒸す』、『ゆでる』といった調理法はエネルギー量を大きく減らすことができます。同じ鮭100gでも調理法の違いでエネルギーが大きく変わってきます。

## カロリーの減らし方の工夫

油脂の減らし方

鮭 100g	
塩焼き	133kcal
照り焼き	164kcal
ホイル焼き	170kcal
から揚げ	205kcal
ムニエル	245kcal
天ぷら	307kcal
フライ	382kcal

また、肉類では**肉の部位によってカロリー**がずいぶん違ってきます。

100gあたり



豚バラ  
385kcal



豚ロース  
200kcal



豚モモ  
130kcal



鶏モモ  
皮付き 200kcal  
皮なし 116kcal



鶏むね  
皮付き 190kcal  
皮なし 110kcal



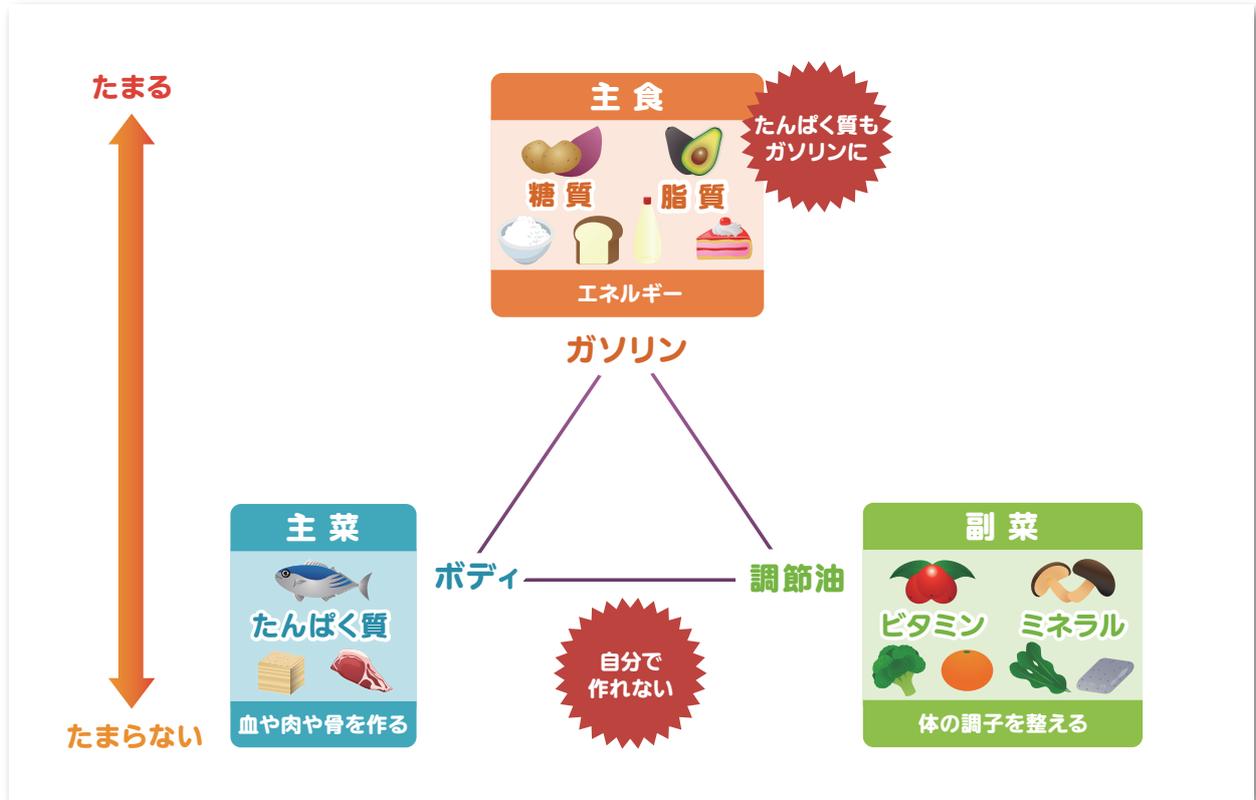
ササミ  
105kcal

## カロリーオフの食品を上手に活用しましょう。

最近ではマヨネーズや甘味料などカロリーオフの調味料やノンオイルの食材がいろいろと販売されていますので、それらを上手に活用することをお勧めします。

## バランスのとれた食生活

外食やインスタント食品などを多く摂ると栄養バランスが偏り、ビタミン不足で、身体のだるさ、手足のしびれ、むくみなどの症状がみられることがあります。身体に必要なそれぞれの栄養素をバランス良く摂るための食生活を心掛けましょう。



## 食と心の関係を知りましょう

### 夜食がやめられない理由とは

お腹が空くと食欲や睡眠に関わるオレキシンという物質が増加し、眠くなくなってきます。

ところが、食べて血糖値が上がると、逆にオレキシンが減るので、眠くなってきます。夜食を食べることで血糖値を上げれば眠くはなりますが、食生活としては決して良いことではないので、夜食の習慣はなるべく控えるようにしましょう。



### イライラした時は食べ過ぎに注意

ストレスを受けるとイライラして、ついつい食べ過ぎる、といったことは多くの方が経験することです。

自律神経のバランスが崩れて「心身不調和」の状態になるため、ストレスを受けないようにすることが食べ過ぎ防止にもとても重要であり、日常生活において「腹を立てない」「孤立しない」「疲れすぎない」といった点に注意することが大切です。運動など、食べることで以外でストレス解消をするように心掛けましょう。ストレスを感じ不安になったり、身体が疲れたり、眠れなくなったときは無理をせず、医師や医療スタッフに相談しましょう。無理をすると心の症状を悪くさせ、統合失調症の再燃再発につながる恐れがあります。



## 高血圧や高血糖を合併している人の注意点



既に、高血圧や高血糖などと診断されている方は食生活の改善において次のことにご注意ください。

### 高血圧

**肥満に注意するとともに、塩分の摂りすぎに注意(1日6gよりも少なく)しましょう。**

肥満によって循環血液が増え、心臓から血液を送り出す際に大きな圧力が必要となり、また塩分の過剰摂取は血液中のナトリウム濃度が高くなり、それによって血液中の水分が増え血管に圧力がかかります。従って、塩分の摂り過ぎには注意が必要です。

### 脂質異常症

**油は植物性や魚から摂るようにしましょう。**

中性脂肪やコレステロールの高い食品の摂取には注意が必要です。中性脂肪を減らしてHDLコレステロールを増やすにはサンマやイワシなどの青魚の摂取が良いとされています(但し、高カロリーなので食べ過ぎに注意が必要です)。また、えごま油も同様の効果が期待できます。

### 高血糖

**炭水化物の摂取は血糖値を急上昇させるので、摂り過ぎに注意**

食事や間食をすると、その直後から血糖値が上がりますが、健康な人ならインスリンが十分に働いて、食後2時間もすると食べる前と同じ値ぐらいいまでに戻ります。ところが糖尿病の人は血糖値が戻りにくいことがわかっています。

また、空腹時の血糖値は正常なのに、食後ずっと血糖値が高いままの人は、インスリンがうまく作用していないため、糖尿病のリスクが高くなります。血糖値の高い状態が続いたり、血糖値を急激に上げないようにすることが大切です。そのためには特に菓子類やジュース類などは血糖値を急激に上げるので、注意が必要です。

また、夜は血糖値が下がりにくく、血糖コントロールが悪くなり、その状態が続くことによって高血糖へとつながることがあるので、夜食はなるべく控えるようにしましょう。

### 腎機能の低下

**高血圧や痛風に注意しましょう。**

腎機能の低下には高血圧や痛風が大きく関わっています。腎機能の低下から腎症、腎不全へ進展し、慢性腎不全になると最終的に透析が必要となります。腎臓に対する負担を軽減するためには、血圧や尿酸値に留意し、高血圧や痛風にならないようにすることが大切です。血圧については肥満を解消し、痛風についてはプリン体の少ないものを摂取し、脂分の多いものは控えましょう。

また、蛋白尿が認められる腎症では、腎臓に無理な負担をかけない食事療法が必要です。主治医と相談し、食塩、蛋白制限を中心とした、腎臓に負担をかけない食事に切り替えていくことが大切です。

### 脂肪肝、肝硬変

**脂肪肝のうちに対処しましょう。**

脂肪肝の主な原因は食べ過ぎです。脂肪肝の状態が長く継続すると最終的には肝硬変へと進展します。肝硬変になると、肝臓の機能は低下し、治療が難しくなり肝がんへの移行も少なくありません。肝臓は沈黙の臓器と言われ、かなり状態が悪くならないと自覚症状として認識できません。脂肪肝が知らない間に肝硬変へということもあるので、脂肪肝の状態で気付き、改善することが大切です。

脂肪肝にならないためにも、食べ過ぎに注意し、甘いものや油っこいものなどの摂取は控えましょう。