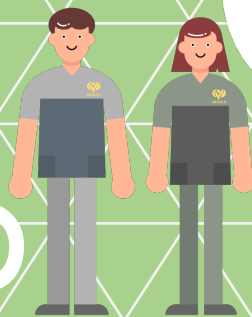


自分に合った方法を  
見つけよう!!



# 労働者のための 生活習慣改善プログラム





**CHAPTER 1**

生活習慣改善プログラムを知る



**CHAPTER 2**

生活習慣を改善するための身体活動



**CHAPTER 3**

生活習慣を改善するための食事



**CHAPTER 4**

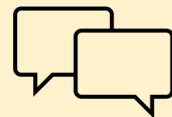
生活習慣を改善するための行動記録



**CHAPTER 5**

生活習慣を改善するための豆知識

- 001 はじめに | 期間中に**取り組む**こと
- 002 体格の**目標**を設定する | 体重記録
- 004 身体活動の**目標**を設定する
- 006 運動記録 | 食事記録の**書き方**
  
- 008 **身体活動** | **座位時間**を知る
- 010 **MVPA**を知る
- 011 **心肺持久力**を知る | 調べる | 高める
- 014 **座位時間**を減らす
  
- 018 **バランス**の良い食事
- 022 **四群点数法** | 「何を」「どのくらい」
- 024 四群点数法 | 食事の**目測能力**を磨く
- 028 **4群**に詳しくなる | 調理法 | お菓子
- 032 3群に詳しくなる | **野菜**を食べる
- 035 2群に詳しくなる
- 038 **減塩**とは | 上手に減塩する
- 040 1群に詳しくなる
- 041 **まとめ**
  
- 042 **行動記録**
  
- 013 私たちの研究を紹介
- 016 **宇宙**の話
- 020 **朝食**の話 | 食事バランスガイド
- 034 食品表示
- 036 **コンビニ**の話

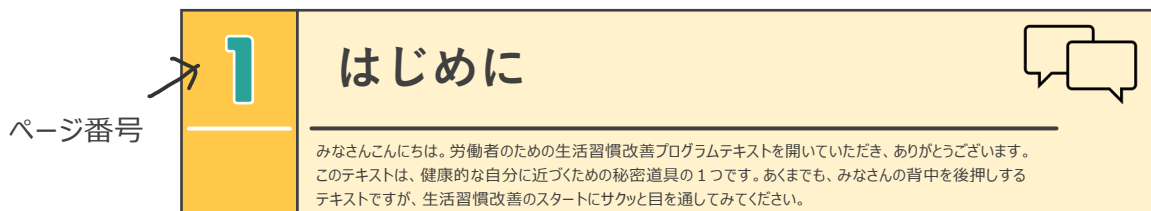


みなさんこんにちは。労働者のための生活習慣改善プログラムテキストを開いていただき、ありがとうございます。このテキストは、“健康的な自分”に近づくための秘密道具の1つです。あくまでも、みなさんの背中を後押しするテキストですが、生活習慣改善のスタートにサクッと目を通してみてください。

## ▶ 労働者のための生活習慣改善プログラムとは

今よりも、より、健康的な自分を目指し、運動と食事を中心とした生活習慣の改善を試みる教室です。

## ▶ テキストの見方



ページの内容を読み進める前に目を通すと、各ページの目的や内容の理解を深めることができます。

## ▶ 期間中に取り組むこと

毎日 // 目標達成のカギ!? //

やること・やりたいこと
リスト

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

memo

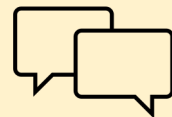
みなさんこんにちは。  
あまり難しく考えず、楽しく、できるところから始めましょう。はい。











このテキストは、生活習慣改善に向けた“食事”や“運動”に役立つ情報が記載されているだけでなく、行動変容をサポートするための記録ページが用意されています。生活習慣の改善に向けて、テキスト兼ワークブックとして、“学ぶ”だけでなく“使い”こなしてください！

## ▶ 行動の記録

目標達成には、日々の行動や体調、食事内容や運動内容を記録することで、自分の挑戦を客観的に評価することができます。特に、体重コントロールには、体重が変動する要因を理解することが重要です。体調や食事と体重の関係を振り返って、客観的に確認してみましょう。

例) 体重の減りにくい数日間はどうな食事だったのか？ 外食や行事が続いたときの体重変化は？ など

## ▶ 体調の記録

毎日おおよそ決まった時間に、体重と体調レベルを記録します。表に記されている項目以外で、自分の変化を確認しやすい項目がある場合は、memoに追加してみましょう。スマートフォンやスマートウォッチにも、色々な健康情報が記録されています。そのデータを活用するのも良いかもしれません。

|    |         |  |    |  |      |       |  |
|----|---------|--|----|--|------|-------|--|
| 体重 | 78.6 kg | 7 時 10 分                                   | 体調 | ☹️ 😊 😊 😊 😊 😊                                 | memo | 少し寝不足 |  |
|    |         | ↓  |    | ↓  |      | ↓     |  |
|    |         | 体重を測定した時間を記録します。同じ時間、服装など、条件を揃えることがポイントです！ |    | 体調を5段階で評価します。体重測定と同じように、毎日、同じ条件の時にチェックしましょう！ |      |       | 記録する内容は、何でもOKです。感覚的なものでも、睡眠時間や体温など、数値で記録できるものでも！ |

## ▶ 運動の記録

設定した目標を達成するために、何かしらの運動を実践することになります。設定した目標によっては、日々の記録が目標を達成できたかの評価に直結することになりますので、運動の記録は欠かせません。1日の最後に、1日の行動を振り返って記録します。振り返った内容を、次の日以降の行動に反映させ、日々のレベルアップにつなげましょう！

### 意識的に取り組んだこと

運動

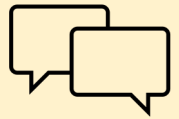
|  |     |
|--|-----|
| ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 30 分間) 帰りの電車は、座らずに立っていた | をした |
| ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 7 分間) お昼休みに、カフェまで早歩き    | をした |
| ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間)                     | をした |

設定した目標タイプとは異なる項目を実践しても問題ありません。むしろ大歓迎！

実践したおおよその時間を記録します。もしかしたら、2分×10回などの書き方になるかもしれません。

具体的な運動の内容を記録しましょう。“気づいたら”ではなく、“意識的に”取り組んだこと。です。





p.42以降に8週間分の行動記録表があります。自分で設定した目標を達成するために、1日の行動を記録しましょう。テキストの内容を理解することで、上手に記録することができます。

## ▶ 食事の記録

下の記録見本を参考に、食事の記録をしてみましょう。「kcalまたは点数」の記録は、少し難しいかもしれませんが、テキスト内のヒントや食品のパッケージなどを参考に、できる限り記録してみましょう！記録の時間がない時は、スマートフォンで食事を撮影しておくとも便利です。SNSに投稿する目的がなくても、食事を撮影する習慣をつけておくのもおすすめです。

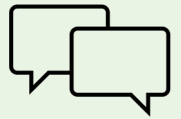
|       | 食べた時間       | 料理名            | 4群探し | Kcalまたは点数   |
|-------|-------------|----------------|------|-------------|
| 朝食    | 6:45-7:00   | トースト(バター)      | ○    | 179kcal     |
|       |             | ベーコンエッグ(たまご1個) |      | 147kcal     |
|       |             | ヨーグルト          |      | 50kcal      |
|       |             | グレープフルーツ(半分)   |      | 40kcal      |
| 昼食    | 12:10-12:30 | 牛丼(並盛)         | ○    | 692kcal     |
|       |             | サラダ            |      | 93kcal      |
|       |             | みそ汁(ワカメ)       |      | 34kcal      |
| 夕食    | 20:00-20:30 | ごはん(150g)      | ○    | 252kcal     |
|       |             | 肉野菜炒め          |      | 399kcal     |
|       |             | ポテトサラダ         | ○    | 195kcal     |
|       |             | みそ汁(なめこ)       |      | 26kcal      |
| 間食    | 15:30       | 缶コーヒー(微糖)      | ○    | 37kcal      |
|       |             |                |      |             |
| 今日の合計 |             |                |      | 2144 Kcal/点 |

### 今日の自己採点

**75** 点

### 感想や気づいたこと

自分自身で1日を振り返り、自己採点してみましょう。1日を振り返っての感想や明日への意気込み、運動や食事で困っていることなどを記録しておきましょう。



身体活動って「カラダを動かす」ことでしょ？いや、そんな簡単なことではないんです。

実は、結構研究されていて、私たちの得意分野です。紹介したい情報が盛りたくさん。

サクッと読むだけで、きっと、カラダを動かしたい力が高まります。「なるほど」と思ってから、動き始めましょう。

## ▶ 身体活動とは

日常生活で得られる情報の一つである身体活動は、「安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作」と定義されます。この身体活動は強度に応じて4つのカテゴリに分類されることが一般的です。身体活動の強度は、メッツ（METs）という単位で表され、これは安静時のエネルギー消費（1メッツ）と比較して、どれだけ多くのエネルギーを消費するかを示します。

座位行動  
sedentary



座位、半臥位もしくは臥位で行われるエネルギー消費量が、1.5メッツ以下の全ての身体活動

低強度身体活動  
light-intensity



エネルギー消費量が、1.5-3メッツ未満の全ての身体活動

中強度身体活動  
moderate-intensity



エネルギー消費量が、3-6メッツ未満の全ての身体活動

高強度身体活動  
vigorous-intensity



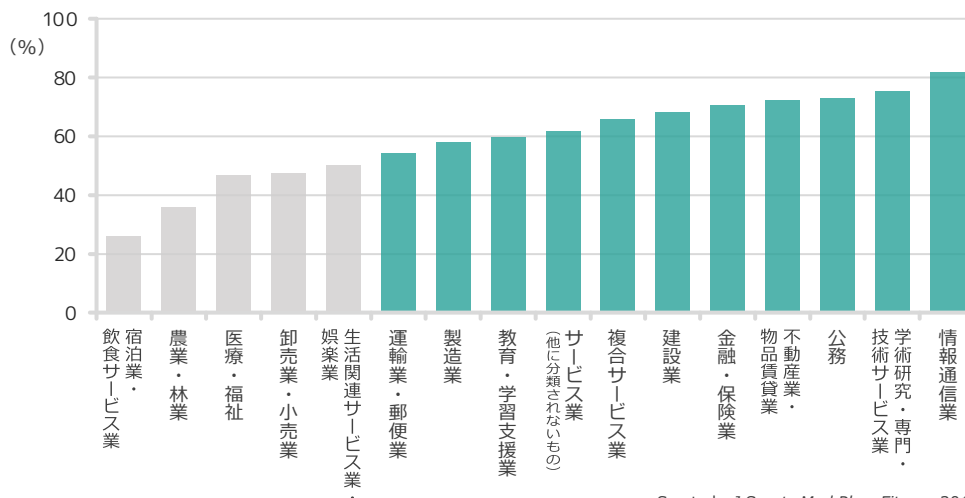
エネルギー消費量が、6メッツ以上の全ての身体活動

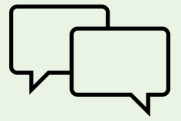
## ▶ 座位時間

日本における労働者の研究では、1日の約40%を勤務に費やしていることが示されており、特に勤務時間中の座位時間は職業別で大きく異なることが分かりました。日本人労働者の勤務中座位時間を職業別に比較すると、「情報通信業」「学術研究・専門・技術サービス業」「公務」の順に長く、「宿泊業・飲食サービス業」が最も短いことが分かりました。



勤務時間に占める座位時間の割合（業種別）



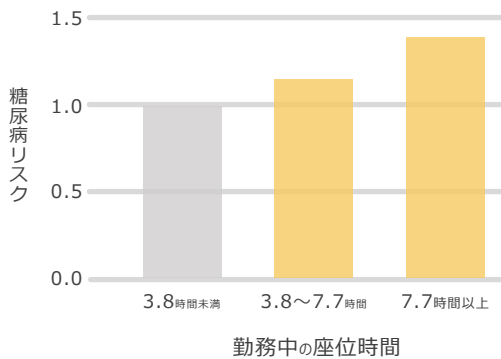


自分の座位時間について考えたことありましたか？「座ることが苦手」そんな方もいるかもしれませんが、多くの方は、イスがあれば座りたいと思うはず。でも、これを読めば、「イスがなくてラッキー♪」と思うようになるかもしれません。

## ▶ 座位時間が長いと？

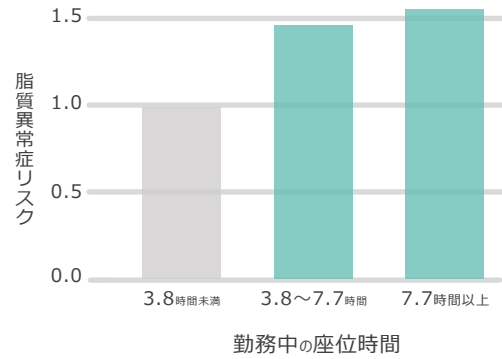
主な働き方がデスクワークの人は、勤務時間の約80%を座位で過ごしています。このような勤務中の長時間座位行動は、糖尿病や脂質異常症等の疾病リスクを高めること、そして勤務中1時間の座位行動を立位・歩行に置き換えると心疾患や脂質異常症の疾病リスクが軽減する可能性が示唆されています。

### 座位時間と糖尿病リスクの関係



So et al., J Sports Med Phys Fitness.2017

### 座位時間と脂質異常症リスクの関係

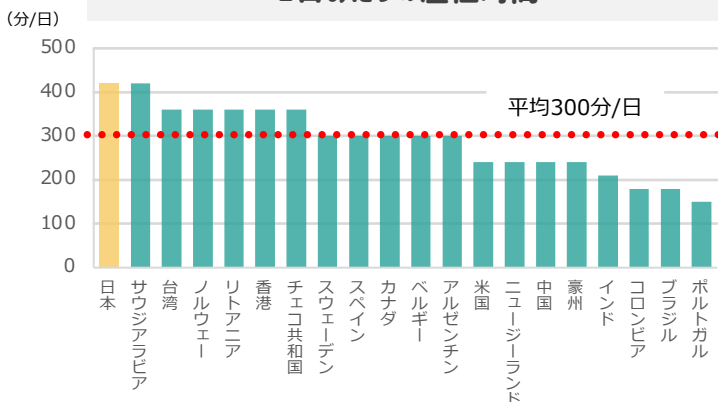


So et al., J Sports Med Phys Fitness.2017

## ▶ 座位時間の目安

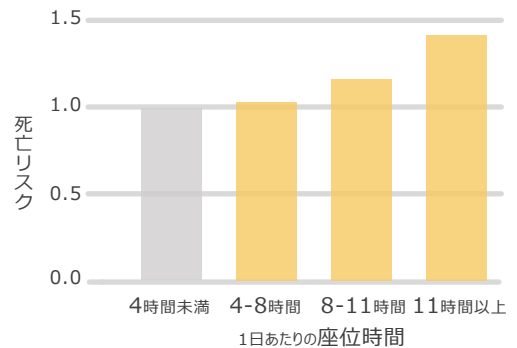
世界20ヶ国を対象に行われた質問紙調査によると、日本は座って過ごす時間が世界で最も長い国の1つであることが明らかになりました。調査対象国の平均座位時間が300分/日であるのに対し、日本では420分/日と、2時間も長いことが示されています（左図）。また、45歳以上の222,497名を対象にした研究によると、座位時間が4時間未満に比べて8時間以上、さらには11時間以上では死亡率が有意に高まることが示されました（右図）。同様の結果を示す研究が他にもあることから、現在、この分野の研究者の間では「1日8時間以上の座位行動」が健康リスクを高めるポイントとなるのではないかと議論されています。

### 1日あたりの座位時間

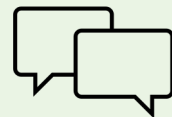


Bauman A et al., The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Am J Prev Med. 2011;41(2):228-35. doi:10.1016/j.amepre.2011.05.003

### 座位時間と死亡リスクの関係



van der Ploeg HP, Chey T, Korda RJ, Banks E, Bauman A. Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults. Arch Intern Med. 2012Mar 26;172(6):494-500.



「最優秀選手のAさん」ではありません。知ってほしいけど、知らない人が多いかもしれない…。残念です。実は、“健康的な自分”のためには重要な役割を担うんです。MVPA。まずは、知ることから始めましょう。

## ▶ MVPAとは

MVPAとは、Moderate to Vigorous Physical Activityの略で、「中強度」(Moderate) から「高強度」(Vigorous) の身体活動を指します。



### 中強度身体活動 (moderate-intensity)

エネルギー消費量が、3-6メッツ未満の全ての身体活動のこと。  
心拍数が上昇し、呼吸がやや早くなりますが、まだ会話を続けることができます。

【例】 早歩き、軽いサイクリング、ガーデニング など



### 高強度身体活動 (vigorous-intensity)

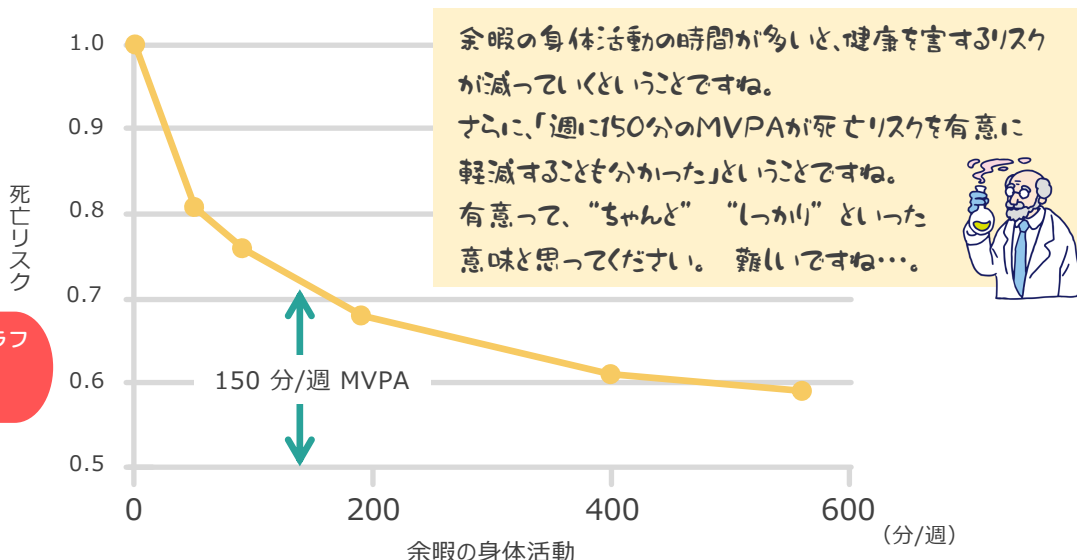
エネルギー消費量が、6メッツ以上の全ての身体活動のこと。  
心拍数がかなり上昇し、呼吸も大幅に早くなり、会話を続けるのが難しくなります。

【例】 ランニング、エアロビクス、速いサイクリング、競技スポーツ など

## ▶ 身体活動はどれくらいがいいの？

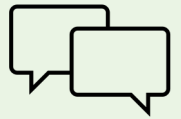
世界保健機関 (WHO) のガイドラインでは、健康維持や疾病予防のために推奨される活動レベルとして、週に150分以上のMVPAの実践を推奨しています。これは心血管の健康、体重管理、ストレスの軽減に有効であり、身体的および精神的健康の向上に役立つと提言されています。

### 余暇の身体活動量と死亡リスクの関係



なんだかこのグラフ  
難しい。  
博士、教えて。





単語は聞いたことありますよね。実は、心肺持久力、とても得意な分野です。紹介したい情報が、本当に盛りだくさん。何となく、体育会系な話になりそうですが、そんなことはありません。まずは、知ることから始めましょう。

## ▶ 心肺持久力とは

筋力や柔軟性など、体力にもさまざまな種類がありますが、最も代表的な体力は心肺持久力です。心肺持久力は、身体を継続的に動かすために必要な酸素を全身に届ける力の指標で、心臓の関与が大きい体力です。“心臓の元気度”を示す指標とも言えます。実際には、心肺を中心とした「酸素摂取運搬能」だけでなく、腕・脚などの筋組織による「酸素利用能」も関わるので、“全身持久性体力”と呼ばれる場合もあります。英語では“cardiorespiratory fitness”で、その略語の“CRF（シーアールエフ）”と表現されることも多いです。CRFは“身体活動維持能力”であり、“疲れやすさ”にも関わります。

心肺持久力に関する研究報告を紹介します。

① 多くの危険因子（高血圧、喫煙、糖尿病等）の中で死亡リスクへの影響が最も強いのはCRF

③④ 中年期の低CRFは老年期の高疾患発症率、高死亡率、高医療費に関わる



② 米国心臓学会声明  
「多くの重要なリスクファクターの中で唯一定期検査の項目に入っていないのはCRF」（定期的に検査すべき）

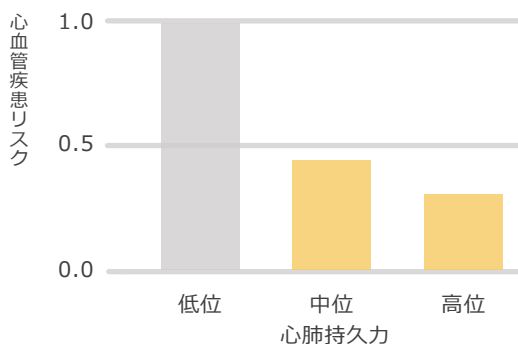
### 【参考文献】

- ① Myers et al. N Engl J Med. 346(11):793-801,2002
- ② Ross et al. Circulation 134(24):e653-e699,2016
- ③ Bachmann et al. J Am Coll Cardiol. 66(17):1876-1885,2015
- ④ Clausen et al. J Am Coll Cardiol. 72(9):987-995,2018

## ▶ 心肺持久力が低いと？

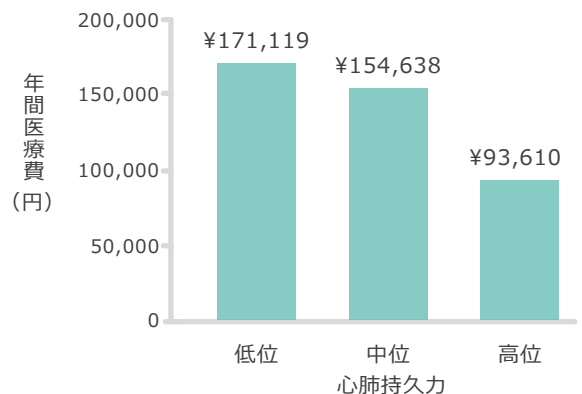
心肺持久力は、循環器疾患、がん、精神疾患など、様々な病気の発症に関与することが多くの研究で明らかにされています。心肺持久力が“代表的な体力”とされる所以です。図に示すように、私たちの研究でも、心肺持久力が心血管疾患や医療費と関わることを示すデータが得られています。

心肺持久力と心血管疾患リスクの関係

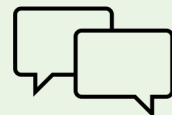


So et al. Ind Health. 61(5):368-378,2023.

心肺持久力と年間医療費の関係



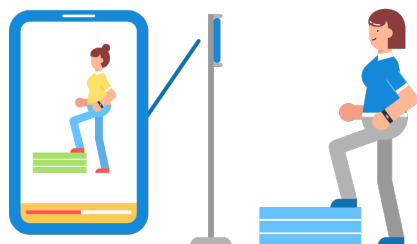
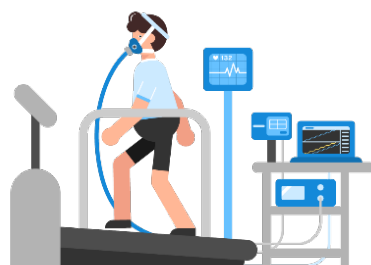
So et al. Ind Health. 61(5):368-378,2023.



心肺持久力の測定方法。少し、いや、かなりマニアックな内容も含まれていますが、勉強してるって感じがします。さらに、興味が生まれるかもしれません。さらに詳しく知りたくなったら、ぜひお問合せを。

## ▶ 心肺持久力の測定方法

心肺持久力の代表的な（信頼性や妥当性の高い）測定方法は、ランニングマシンや自転車エルゴメーターと呼気ガス分析装置を用いた運動負荷試験（右図）により、最大酸素摂取量を測定する方法です。最大酸素摂取量は、時間微分の記号「 $\dot{V}O_{2max}$ （ブイドットオーツーマックス）」を用いて「 $\dot{V}O_{2max}$ （ブイドットオーツーマックス）」と表記されます。これは1分間あたりに摂取できる酸素の最大値という意味です。心肺を中心とした「酸素摂取運搬能」と、筋組織による「酸素利用能」が総合的に高い人の数値が高くなります。

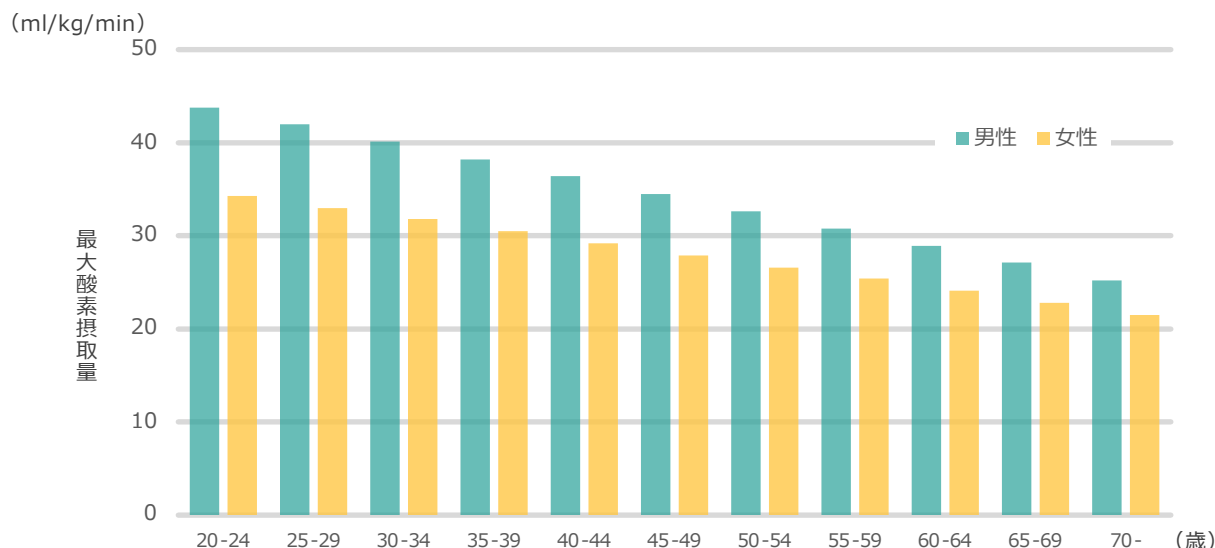


最大酸素摂取量の測定は特殊な機器や測定技能を持った専門家を必要とするため、どこでも行えるものではありません。そのため学校などでは、「20 mシャトルラン」や「1500 m（または1000 m）走」が用いられています。最近では、 $\dot{V}O_{2max}$ 測定（推定）機能の付いたスマートウォッチも市販されています。私たちは、労働者の心肺持久力評価に利用できる質問票やステップテスト（左図）を開発しています。

## ▶ 心肺持久力はどれくらいがいいの？

日本人を対象に作成された $\dot{V}O_{2max}$ の年齢別基準値です。ここに示される通り、心肺持久力は加齢に伴い減少します。

自転車エルゴメーターで測定した最大酸素摂取量( $\dot{V}O_{2max}$ )の年齢別基準値



本当に研究しているんです。  
身体活動・心肺持久力。得意分野です。



## 座位時間を減らした分、他の行動を増やすというところがあったらいい

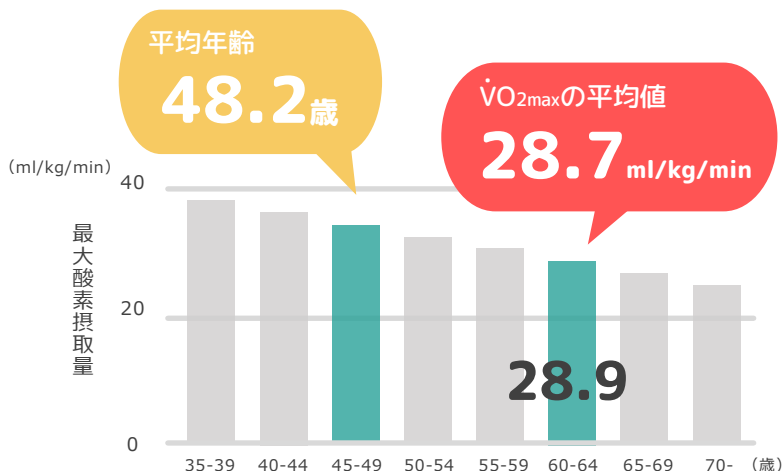
勤務時間の1時間を立位・歩行に置き換えると、疾病のリスクが軽減する可能性があることが分かりました。職場での座位時間を短くするだけでなく、積極的に体を動かすことも大切です。例えば、エレベーターの代わりに階段を利用する、休憩時には簡単なストレッチを行うなど、職場で可能な小さな変更から始めてみましょう。



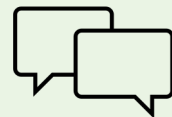
So R et al. J Phys Fitness Sports Med. 2017; 7(2):121-130

## 労働者の心肺持久力は、あまり高くないかもしれない

最近の私たちの実験に参加された平均年齢48.2歳の男性労働者（非運動習慣者/腹囲85 cm以上）84名の $\dot{V}O_{2max}$ の平均値は、28.7 ml/kg/minでした。これは年齢別基準値に照合すると60-64歳の水準です。この実験の参加者は、いわゆるメタボ該当（予備群含む）者ではあるものの、毎日元気に働かれている方々です。職場健診で心肺持久力が評価されることは稀であるため顕在化されない問題ですが、働き盛り世代である労働者の体力がこれほどまでに低水準であることは気になります。みなさんの数値はいかほどでしょうか。デスクワークが多く、長年にわたり運動習慣もない方では、この実験の参加者同様、低水準である可能性は高いです。



出典：鈴木政登. 体力科学, 2009



座位時間、興味深いですね。自分の座っている時間なんて、あまり考える機会はないかもしれません。みなさんはいつ、どのくらい座っていますか？ 1日の中で座っているタイミングは、人それぞれ。立位に変更できるタイミングも人それぞれです。

## ▶ 座位時間はこんなことで減るかも

「座らなくてもいいか」そんなタイミングは結構あります。1日の中からそんなタイミングを見つけてください。



ランチは、朝買わずに、お昼休みに少し遠くのお店まで足を延ばしてみる

イスに座れなくても、「ラッキー♪」としてみる



オンラインミーティング  
実は、立っている

立位でもできることを探して、一石二鳥の優越感に浸る



## ▶ 自分のライフスタイルの中でできる、座位時間“減”を探そう！

平日

休日

起床



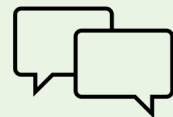
就寝

座位時間  
“減”

合計 マイナス \_\_\_\_\_ 分

合計 マイナス \_\_\_\_\_ 分





走れ！！そんなこと言いません。効率良く、心肺持久力を高める方法を伝授します。

忙しいみなさんにピッタリな、素敵な情報なはず。でも、「忙しいから・・・」こんな言い訳を言わずらくなっちゃうかもかもしれません。

## ▶ J-HIATって知ってる？

J-HIATは、元々は宇宙飛行士のエクササイズプログラムを開発するためにJAXAで考案されたもので、短時間で効率的に筋肉に適度の負荷を掛け、心肺持久力を改善させることを目的に開発されました。強度の高い運動を含みますが、実際の運動負荷は個々の体力水準に合わせるため、体力に自信のない方でも“長期間、日常的”に取り組めます。忙しく、運動時間を取りにくい労働者の方にも適しています。

**J** NIOSH

労働安全衛生総合研究所

**H** igh intensity

高強度

**I** nterval

インターバル

**A** erobic exercise

有酸素性運動

**T** raining

トレーニング

1分



高強度

高強度

2分



中強度

中強度

3分



高強度

高強度

2分



中強度

中強度

3分



高強度

高強度

1分

C-DOWN

➔ 全15分

➔ 種目は何でもOK

➔ 強度は心拍数で確認

## ▶ J-HIATを上手に実践するコツ

継続時間ごとに運動強度をコントロールするJ-HIATでは、運動強度を確認しながら運動をすることが重要です。

### ↓ どちらを選びますか？ ↓

| 心拍数 | 自分の感覚    | 無理しないレベル | がんばるレベル |
|-----|----------|----------|---------|
| 200 | もうだめ     |          |         |
|     | 非常にきつい   |          |         |
| 180 |          |          |         |
|     | かなりきつい   |          |         |
| 160 |          |          | 高強度     |
|     | きつい      |          |         |
| 140 |          | 高強度      | 中強度     |
|     | ややきつい    |          |         |
| 120 |          | 中強度      |         |
|     | 楽に感じる    |          |         |
| 100 |          |          |         |
|     | かなり楽に感じる |          |         |
| 80  |          |          |         |
|     | 非常に楽である  |          |         |
| 60  | (安静)     |          |         |

✓ 運動強度は、自分の感覚と心拍数で確認することができます。

✓ 自分の体力に合わせて、「無理しないレベル」と「がんばるレベル」のどちらかを選択します。

✓ スマートウォッチなどで心拍数を確認しながら運動をするか、自分に感覚を確認しながら、運動を試みましょう。

心臓君です。  
鍛えてください。



なぜ宇宙かって？ 読めばわかります。  
私、なんでも知っています。はい。

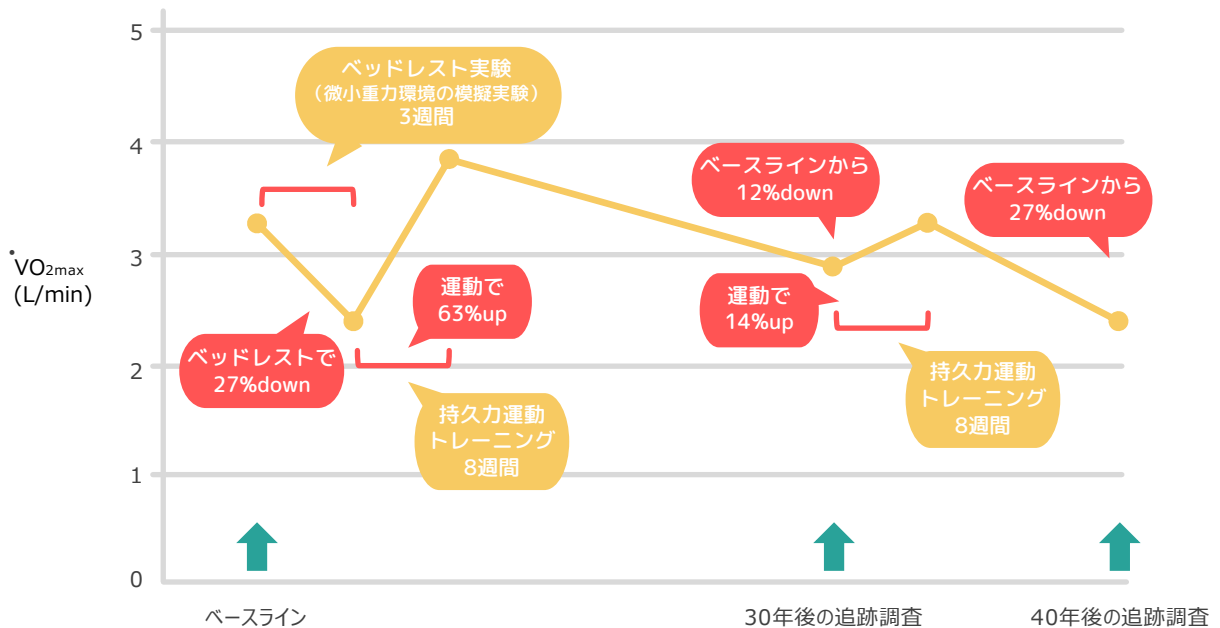


## 宇宙滞在は心肺持久力に与える影響は、結構あるらしい

微小重力環境である国際宇宙ステーションに数週～数か月間滞在すると、心肺持久力が20～30%減少すると言われています。加齢に伴う心肺持久力の低下が40年で30%程だったことを示した研究もありますので、重力が身体に及ぼす影響がいかに大きいかが分かります。微小重力環境で心肺持久力が低下するのは心機能が低下するためです。心機能低下の原因としては、体液シフトなどの影響により、心臓への負荷が軽減する（心臓を活発に動かさなくても良い状態となる）ことなどが挙げられています。

実は、この「心臓への負荷が軽減する」状況は、私たちの日常生活でも生じています。座りがちな生活スタイルです。現代の労働者はデスクワークの時間が長く、心臓への負荷を必要以上に軽減させてしまっている人が少なくありません。労働者の心肺持久力が低下傾向にある原因の一つと言われています。

宇宙滞在模擬実験参加者の心肺持久力の変化



Mitchell, J. H., Levine, B. D., & McGuire, D. K. (2019). The Dallas Bed Rest and Training Study: Revisited After 50 Years. *Circulation*, 140(16), 1293–1295.

1966年にベッドレスト実験（微小重力環境≒宇宙滞在の模擬実験）に参加した5人（全員当時20歳）の男性を長期間追跡し、VO<sub>2</sub>max（心肺持久力）の変化を観察した研究です。ベッドレスト直後と30年後に持久系運動トレーニングを行っています。わずかに3週間のベッドレストが40年間分の加齢に伴う体力低下に匹敵することや、加齢による体力低下は運動によって予防できることなどが分かる研究として注目されています。



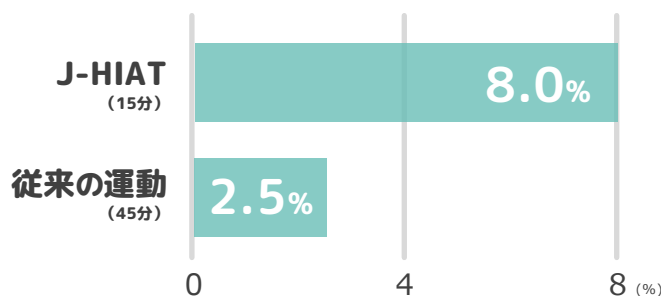
なぜ宇宙かって？ 読めばわかります。  
私、なんでも知っています。はい。



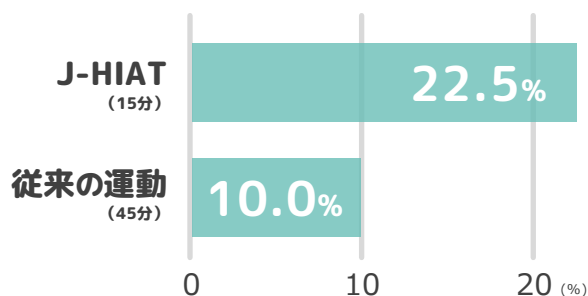
## J-HIATを開発した時の話

開発実験では、J-HIAT（1回あたりの運動時間15分）と一般的に推奨される中強度持続性の有酸素性運動（moderate-intensity continuous training: MICT、同45分）を、それぞれ週3回、8週間行った場合の効果が比較され、その結果、 $\dot{V}O_{2max}$ や心筋に及ぼす影響はJ-HIATがMICTより顕著に大きいことが示されました。安衛研ではJ-HIATとMICTを比較する実験を、メタボリックシンドロームに該当する労働者の方を対象に行い、JAXAの実験と同様の結果を得ています。別の実験では、週3回のJ-HIATで高まった $\dot{V}O_{2max}$ は、その後、頻度を週1回に減少させても、ある程度の期間は維持できることも分かりました。これらの実験で分かるのは、心肺持久力を高めるためには、運動の所要時間より強度が重要だということです。その手段としてJ-HIATは一つの候補ではありますが、それ以外の方法でも構いません。無理のない範囲で良いので、普段より少し心臓に負荷をかけることを意識するとよいでしょう。座位中心の生活の方はウォーキングを、歩行時間がそれなりにある方は速歩やジョギングを取り入れるといった具合です。「速歩（強）と通常歩行（弱）」や「ジョギング（強）と速歩（弱）」など、短時間でも良いので身体活動に強弱をつけた運動（いわゆるインターバル運動）が、心肺持久力の維持向上に有効です。

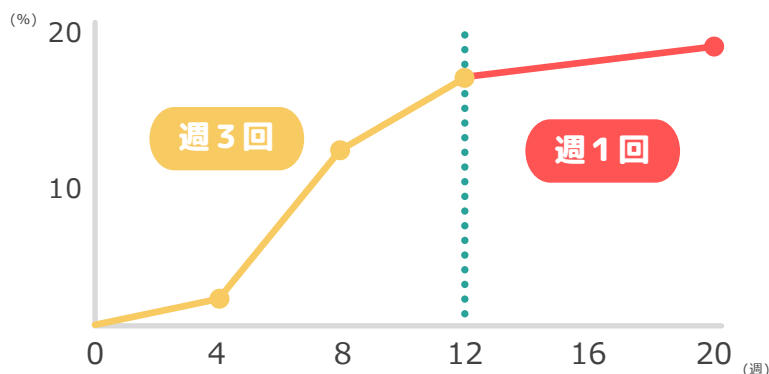
### 心筋重量の変化



### 心肺持久力の変化

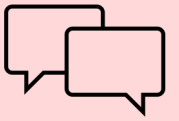


### 心肺持久力の変化



#### 【参考文献】

- ① Matsuo et al. Med Sci Sports Exerc. 46(1):42-50,2014
- ② Matsuo et al. Eur J Appl Physiol. 114(9):1963-1972,2014
- ③ Matsuo et al. Nutr, Metab Cardiovasc Dis. 25(9):832-838,2015
- ④ So et al. Nutrition 75-76:110666,2020.



「バランスの良い食事を心がけましょう」というフレーズ、よく耳にしますよね。でも、「バランスの良い食事ってどんな食事？」そもそも、「なぜ、食事のバランスを整えなければいけないの？」そんな疑問は誰にでもあるはず。まずは、意外と知らない基本的なこと、確認しておきましょう。

## ▶ なぜバランスの整った食事が良い？

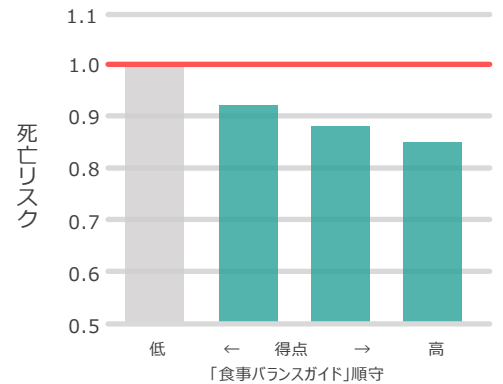
「食生活指針」ご存知ですか？一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されました。その中の10項目のうち、6項目は食事バランスに関する項目です。

### 「食生活指針」

文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定  
平成 28 年6月一部改正

- ✓ 食事を楽しみましょう
- ✓ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ✓ 適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を
- ✓ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ✓ ごはんなどの穀類をしっかり
- ✓ 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ✓ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- ✓ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を
- ✓ 食料資産を大切に、ムダや廃棄の少ない食生活を
- ✓ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう

### 「食事バランスガイド」遵守得点と死亡リスク

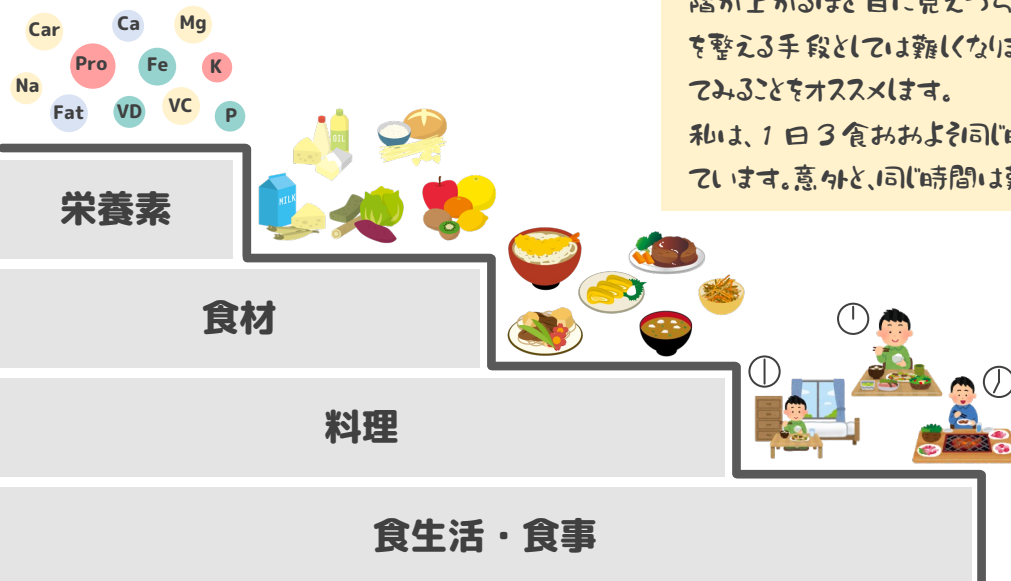


Kurotani K, et al. BMJ, 2016

## ▶ 食事のバランスを整える方法

“バランスの良い食事”は色々な角度から考えることができます。「1日3食決まった時間に食べる」「主食・主菜・副菜を揃える」「PFCバランスの整った食事をする」「栄養計算をして、栄養価を整える」等、まずは食事バランスの整え方のバリエーションを理解し、自分に合った食事バランスの整え方を見つけてみましょう。

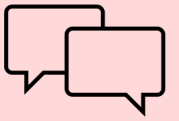
### 食の階層構造



階が上がるほど目に見えづらくなるので、食事のバランスを整える手段としては難しくなります。まずは下段から始めてみることをオススメします。

私は、1日3食おおよそ同じ時間に食べることから始めています。意外と、同じ時間は難しいです…





食事のバランスを整えるための基本中の基本を再確認してみましょう。分かったつもりでいた?!なんてことがあるかもしれません。せっかくなら、正しい知識で、バランスよい食事を楽しみましょう!

## ▶ 食事のバランスを整える方法

### 主食・主菜・副菜を揃える!

1食に主食・主菜・副菜を揃えます。

料理が苦手な人でも、簡単にバランスを整えることができる便利な方法です。



では、問題。

“ちくわの磯部揚げ” は主食・主菜・副菜のどれでしょう?

### 食品群を組み合わせる!

食品中に含まれる栄養素の似ているものを集めていくつかのグループとし、上手に組み合わせることで、簡単に食事の栄養バランスを整えることができます。

#### ● 3色食品群

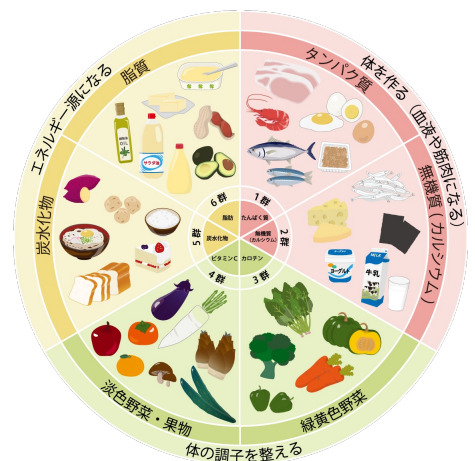
食品を“赤・黄・緑”の3つの食品群に分け、わかりやすいのが特徴です。小学校で広く使用されています。

#### ● 4つの食品群

高校の家庭科の教科書に採用され、栄養教育に用いられています。

#### ● 6つの食品群

栄養成分の似ている食品を6つに分類し、それらを組み合わせることで、栄養バランスが整うように工夫されています。



3色食品群と6つの食品群の食品分類

朝の10分って、貴重ですよ。  
寝るか食べるか。まっと食べたくなります。



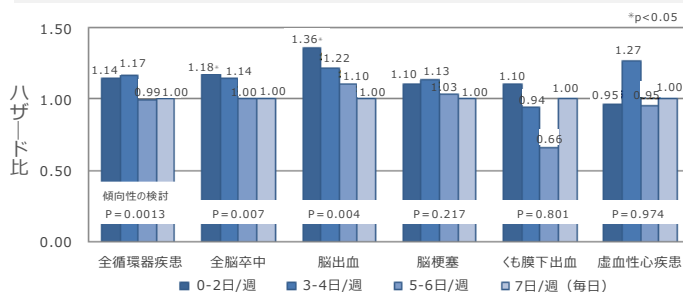
## 朝食を食べたほうがいい理由、教えます。

朝食を食べない人はこんな悪循環を繰り返しがちです。「夕食の時刻が不規則→栄養摂取状態がよくない→朝は食欲がない→朝食を食べない→日中すごくお腹が空く→昼食の量が多くなる→夕食の時刻が不規則」

## 1週間あたりの朝食摂取回数が少ないと…脳出血のリスクが高くなるようです。

脳出血のリスク因子に高血圧があり、特に、早朝の血圧上昇が重要なリスク因子であると考えられています。朝食を欠食すると空腹によるストレスなどから血圧が上昇すること、逆に朝食を食べると血圧上昇を抑えられることが報告されています。右図は、朝食の欠食が脳卒中リスクを高めることを示したものです。

朝食の摂取回数と脳卒中リスク

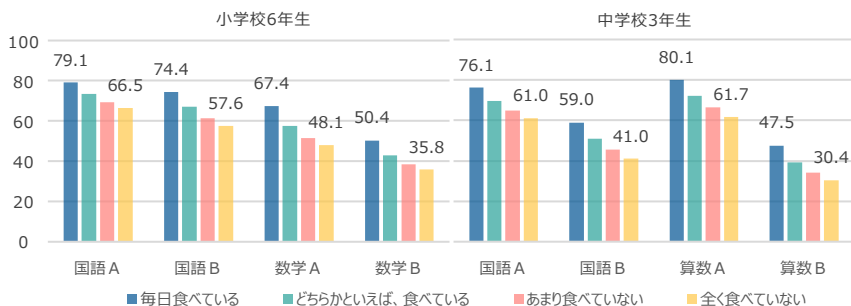


Kubota Y, et al. Stroke 2016

## 学力にも影響があるようです。

朝食摂取と学力調査の平均正答率

平成30年食育白書



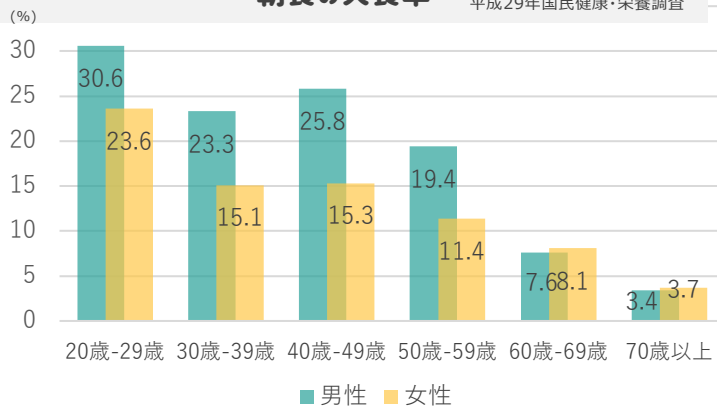
朝食を食べている児童や生徒は、欠食者に比べて試験の成績が良いだけでなく、体力テストの成績が良い、肥満が少ないという報告もあります。成人後の食習慣は、子供時代の食生活の影響を受けますので、子供の頃から正しい食習慣をつけることは非常に重要です。

## 若い世代の方が、朝食は欠食しがちなようです。

若い世代、特に20-30歳代の1人世帯では、朝食の欠食率が高く、高校卒業直後の18-19歳で朝食の欠食率が急増する傾向にあります。朝食を食べない理由は、「ギリギリまで寝ていたいから」「食欲がないから」「食事を準備するのが面倒だから」などがあげられています。

朝食の欠食率

平成29年国民健康・栄養調査

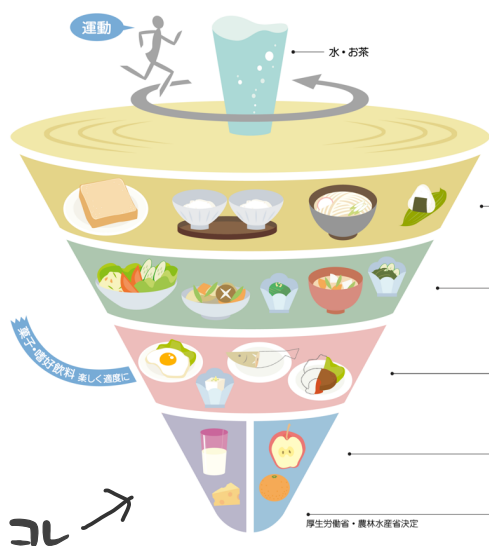


山手線がこのコマでラッピングされていたことがあったっけ。いつ頃だったかな...



## 食事バランスを整える“コマ”が存在します。

食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作られたのが、“食事バランスガイド”です。「何を」「どれだけ」食べたらいいか、という「食事」の基本を身につけるバイブルとして、望ましい食事のとり方やおよその量が分かりやすくイラストで示されています。最も目に付く上部から、主食、副菜、主菜の順に並べられ、上部ほど十分な摂取が望まれます。牛乳・乳製品と果物については、同程度との考えから並列になっています。



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

| 1日分   | 料理例   |
|---|---|
| <b>5-7 主食</b><br>(ごはん、パン、麺)<br>つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度   | 1つ分 = ごはんの盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローレルパン<br>1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、ももそば1杯、スパゲッティ    |
| <b>5-6 副菜</b><br>(野菜、きのこ、海藻料理)<br>つ(SV) 野菜料理5皿程度        | 1つ分 = 野菜炒め、きゅうりと卵のめ、肉たぐらん、ほうろく味噌、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ<br>2つ分 = 野菜の煮物、納豆炒め、芋の煮っころひし |
| <b>3-5 主菜</b><br>(肉、魚、卵、大豆料理)<br>つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1つ分 = 肉焼、納豆、白玉焼魚、焼き鳥、魚の天ぷら、まぐろとトマトの刺身<br>3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうゆ焼、鶏肉のから揚げ       |
| <b>2 牛乳・乳製品</b><br>つ(SV) 牛乳だったら1本程度                     | 1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、アイスデザート1杯、ヨーグルト1杯<br>2つ分 = 牛乳1本分                           |
| <b>2 果物</b><br>つ(SV) みかんだったら2個程度                        | 1つ分 = みかん1個、りんご半分、みかん1個、梨半分、ぶどう半箱、桃1個   |

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## “コマ”は全てのバランスが良くないと回らない

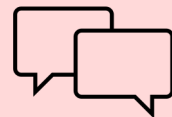
自分の年齢・性別・体格・活動量に応じて各料理区分をバランス良く食べることができれば、バランスの良い“コマ”ができます。コマの主菜エリアからピョロっと伸びているリボンのようなものは、お菓子と嗜好飲料を示しています。食べ過ぎると、リボンが長くなり、コマのバランスを崩します。また、“コマ”をぐるぐる回し続けるためには、適度な運動が必要です。



バランスの良い例



バランスの悪い例  
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)



いくつかの食事バランスを整える手段の中から、食事の“適量”が分かりやすい、四群点数法について今回は掘り下げていきます。減量や食事量をコントロールしたい方にピッタリです。まずは、四群点数法の基本に触れてみましょう！

## ▶ 四群点数法とは

食品を“含まれる栄養素が似たもの同士”の4つのグループに分類し、「なにを」「どれくらい」食べたらよいかを考えることができる、食事バランスの整え方です。

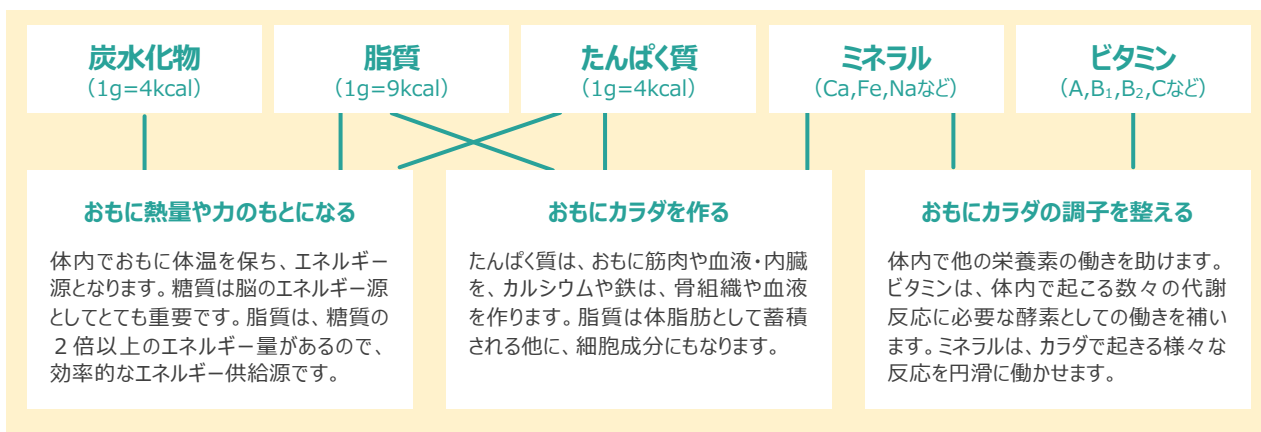
### 「なにを」食べたらいいの？

第1群から第4群まで、偏りなく食品を選ぶことで、カラダに必要な栄養素が揃います。

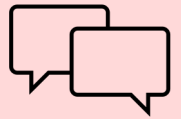
|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p><b>1群</b></p> <p>乳・乳製品、卵</p>  <p>生命の根源ともいえる栄養を完全に補う食品</p> | <p><b>2群</b></p> <p>魚介、肉、豆・豆製品</p>  <p>カラダを作り、活力となる食品</p> | <p><b>3群</b></p> <p>野菜（きのこ・海藻含む）<br/>芋、果物</p>  <p>カラダの働きを円滑にする栄養素を多く含む食品</p> | <p><b>4群</b></p> <p>穀類、油脂、砂糖<br/>その他</p>  <p>炭水化物や脂質などを含みエネルギー源となる食品</p> |
|--|---|---|--|

## ▶ 5つの栄養素と主な働き

人間が生きていくために必要な5つの栄養素は、炭水化物（糖質）、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンです。カラダへの役割として、大きく2つ「①カラダを動かしたり、体温を維持するために必要となるエネルギーを供給する役割」と、「②カラダの構成材料となったり体内機能を調整する役割」に分けることができます。







バランスよく食べるための“何を”を理解できたら、次は“どれくらい”にチャレンジです！

食事の“適量”が分かりやすいのは、四群点数法の最大のメリット。

ダイエット成功のカギとなる、食事量のコントロール方法を身につけて、目標達成に向けて踏み出しましょう！

## 「どれくらい」食べたらいいの？

第1群から第4群の配分量を目安にすることで、バランスよく食べることができます。

# 1点 = 80kcal

1日に必要なエネルギー量が1,600kcalの場合、点数に置き換えると20点になります。第1群から第4群までをバランス良く20点になるように食べると、合計1,600kcalのエネルギーを摂取することができます。

|                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
| <b>1群</b><br>乳・乳製品、卵<br><br><b>3点</b> | <b>2群</b><br>魚介、肉、豆・豆製品<br><br><b>3点</b> | <b>3群</b><br>野菜（きのこ・海藻含む）<br>芋、果物<br><br><b>3点</b> | <b>4群</b><br>穀類、油脂、砂糖<br>その他<br><br><b>点</b> |
|---------------------------------------|--|--|--|

第1群から第3群までを、それぞれ3点は必ず食べるようにします。第4群は、**1日の合計点数から9点を差し引いた点数**になります。身体活動レベルの高い人や成人男性など、エネルギー必要量が高い人は、第4群を中心に各食品群の点数をさらに増やして調整します。ダイエットでは、エネルギー源である食品が分類されている第4群をコントロールすることが重要です。

## ▶ 今回は・・・

### 4群

穀類、油脂、砂糖  
その他

点

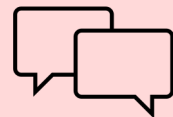
## 第4群のコントロールに全力を注ぎましょう！

第4群はエネルギー源である食品が分類されているので、ダイエットを始める方は、まずはここからスタート！

第4群のコントロールに慣れてきたり、4群のコントロールだけでは物足りなくなってきたら、第1群から第3群のコントロールに着手しましょう！

スタートは肝心。  
やっぱり、4群がkeyになるんですね。



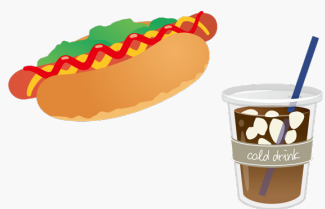


毎食、点数やカロリー計算をするのは面倒ですよね？

料理の実物を目で見るだけで、おおよその点数やエネルギー量が分かるようになれば、体重のコントロールもそんなに難しくなるはず！まずは、エネルギー量に大きく影響する、第4群の感覚を磨きましょう！

## ▶ この1日、おおよそ何点分？

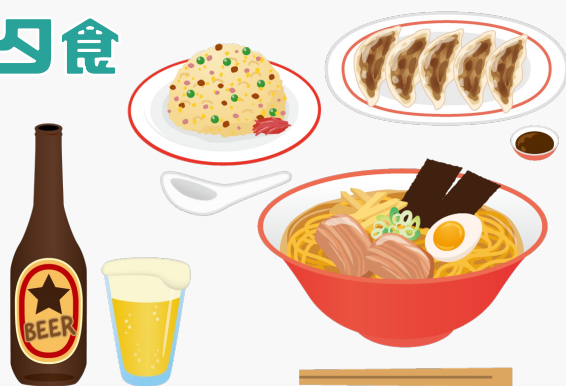
### 朝食



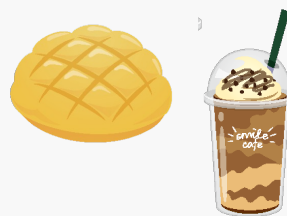
### 昼食



### 夕食



### 間食



### 1群

乳・乳製品、卵

点

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

点

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）  
芋、果物

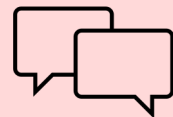
点

### 4群

穀類、油脂、砂糖  
その他

点

memo



前のページの料理と比べて、いかがでしょうか？ 4群コントロールのヒントは分かってきましたか？

▶ この1日、おおよそ何点分？

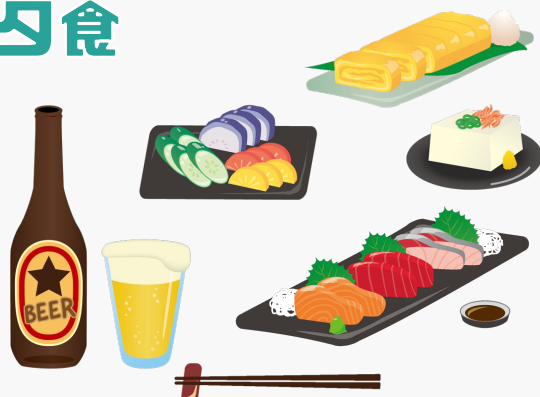
### 朝食



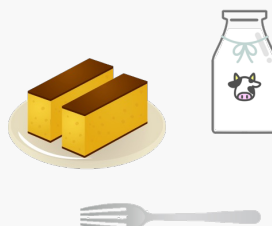
### 昼食



### 夕食



### 間食



#### 1群

乳・乳製品、卵

点

#### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

点

#### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）  
芋、果物

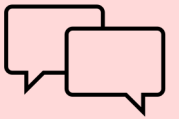
点

#### 4群

穀類、油脂、砂糖  
その他

点

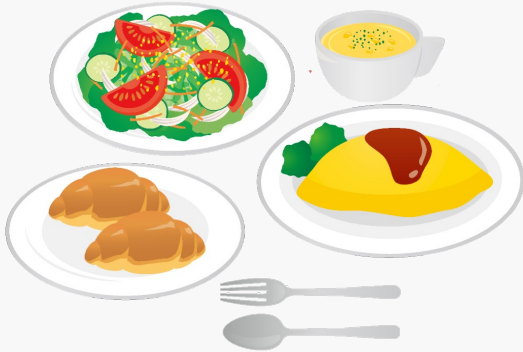
memo



和食・洋食・中華の特徴が分かってくると、4群を意識した食事のコントロールがしやすくなるかもしれません。

## ▶ この1日、おおよそ何点分？

### 朝食



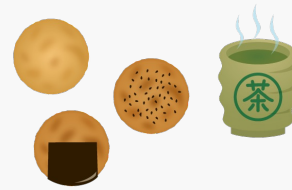
### 昼食



### 夕食



### 間食



### 1群

乳・乳製品、卵

点

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

点

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）  
芋、果物

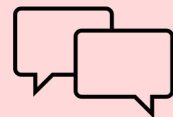
点

### 4群

穀類、油脂、砂糖  
その他

点

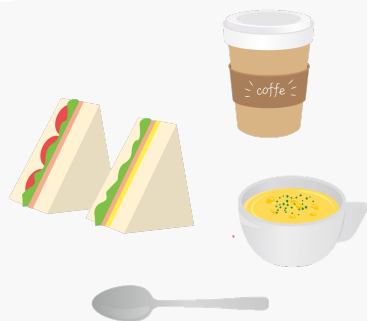
memo



4日間の食事を比較して、何か気づきましたか？お気づきの通り、4群は意外とコントロールしやすい群なんです。そして、お気づきの方もいるかもしれませんが、実は、4日とも第3群が足りていない・・・そんな3群を食べるヒントは後ほどご紹介します。

## ▶ この1日、おおよそ何点分？

### 朝食



### 昼食



### 夕食



### 間食



### 1群

乳・乳製品、卵

点

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

点

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）  
芋、果物

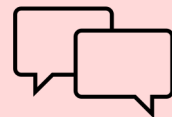
点

### 4群

穀類、油脂、砂糖  
その他

点

memo



体重コントロールのカギとなる第4群を少し細かく考えてみましょう。お察しの通り、なかなか厄介なのは…そう、“油脂”！ご自身の食事を振り返りながら、4群マニアになりましょう！

## ▶ 4群の特徴

第4群の食品は、おもに炭水化物や脂質を含みます。炭水化物と脂質は効率の良いエネルギー源です。エネルギーを過剰に摂取すると肥満の原因となりますが、エネルギーが不足するとカラダを構成するたんぱく質がエネルギー源として使われてしまうため、十分補給しておく必要があります。

### 1群

乳・乳製品、卵

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）  
芋、果物

### 4群

穀類、油脂、砂糖、その他

#### 穀類



#### 油脂



#### 砂糖



炭水化物や脂質などを含み  
エネルギー源となる食品

## ● ごはん・パン・麺類

ごはん・パン・麺類などの穀類はでんぷん（炭水化物）が主成分であり、カラダを動かすエネルギー源となっています。たんぱく質やビタミンB1、食物繊維などの供給源にもなります。また、マグネシウム、マンガン、銅、亜鉛などミネラルが豊富に含まれます。

## ● 油脂

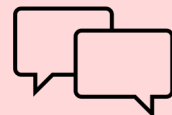
油脂も体内では、主にエネルギー源として働きます。油脂の主成分は脂質ですが、脂質以外には、脂溶性ビタミンであるビタミンEとKを含んでいます。糖質よりもエネルギー量が多いため、摂りすぎには注意する必要があります。しかし、油脂には体内で合成できないリノール酸、α-リノレン酸などの必須脂肪酸が含まれているため、「摂らなければならない」食品です。

## ● 砂糖

砂糖の主成分はスクロース（ショ糖）で、他の栄養素は全く含みません。砂糖は、消化や吸収が速く食後の血糖値の上昇も急であることから、食べ過ぎには注意が必要です。

## ● 嗜好品（お酒、お菓子、ジュースなど）

お菓子やお酒、ジュースなどは、生活に潤いを与えてくれる嗜好食品です。しかし、体内ではエネルギー源としての働きがほとんどなので、コントロールが必要です。また、砂糖と同様にアルコールも消化吸収が速いことから、過剰摂取は肥満や糖尿病、脂質異常症の原因となります。



4群に分類される料理や食材の目安量を紹介します。まずはこのリストで、1点（80kcal）分や、1食分の目安量を確認し、点数とエネルギー量を調べてみましょう！慣れてきたら、計量せずとも感覚で分かるようになっていきます。

## ▶ 食材と料理

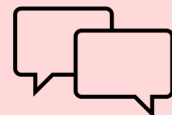
いわゆる“主食”は4群に分類されます。主食の定義は、ごはん・パン・麺類などを主材料とした料理です。

| 食品          | 1点の重量 | 1点の目安量 | 料理              | 1食分の目安量       |
|-------------|-------|--------|-----------------|---------------|
| ごはん(精白米)    | 50g   | 1/4杯   | メロンパン(1個90g)    | 329kcal/4.1点  |
| 食パン(6枚切)    | 30g   | 1/2枚   | あんぱん(1個80g)     | 224kcal/2.8点  |
| 食パン(8枚切)    | 30g   | 2/3枚   | クリームパン(1個110g)  | 336kcal/4.2点  |
| ロールパン       | 25g   | 3/4個   | 肉まん(1個90g)      | 234kcal/2.9点  |
| クロワッサン      | 18g   | 2/5個   | あんまん(1個90g)     | 252kcal/3.2点  |
| イングリッシュマフィン | 35g   | 1/2個   | しょうゆラーメン        | 487kcal/6.1点  |
| ペーグル        | 29g   | 1/3個   | とんこつラーメン        | 661kcal/8.3点  |
| ナン          | 30g   | 1/2枚   | スパゲッティ(ペペロンチーノ) | 601kcal/7.5点  |
| うどん(ゆで)     | 75g   | 2/5玉   | スパゲッティ(カルボナーラ)  | 870kcal/10.9点 |
| そば(ゆで)      | 60g   | 2/5玉   | かつぱ巻き(細巻き5切れ)   | 107kcal/1.3点  |
| パスタ(ゆで)     | 50g   | 1/5束   | エビピラフ           | 573kcal/7.2点  |
| そうめん(ゆで)    | 65g   | 1/2束   | チャーハン           | 755kcal/9.4点  |
| ラーメン(ゆで)    | 55g   | 1/4袋   | ざるそば            | 284kcal/3.6点  |
| マカロニ(ゆで)    | 50g   | 4/5人前  | かけそば            | 325kcal/4.1点  |
| コーンフレーク     | 21g   | 1カップ   | カレーうどん          | 452kcal/5.7点  |

## ▶ 調味料

料理になると目に見えづらい調味料。たった1gを調整するだけで、美味しくカロリーコントロールができるかも。いつものドレッシングを見直して、美味しくカラダに優しいドレッシングを発掘してみましょう。

| 食品          | 1点の重量 | 1点の目安量   | 食品        | 1点の重量 | 1点の目安量    |
|-------------|-------|----------|-----------|-------|-----------|
| 砂糖(上白糖)     | 21g   | 大さじ2+1/3 | ホイップクリーム  | 20g   | 3段(直径5cm) |
| ガムシロップ      | 33g   | 3個       | コーヒ-ミルク   | 35g   | 7個        |
| みりん風調味料     | 35g   | 大さじ2     | マヨネーズ(全卵) | 11g   | 大さじ1弱     |
| はちみつ        | 27g   | 大さじ1+1/3 | マヨネーズ(卵黄) | 12g   | 大さじ1      |
| メープルシロップ    | 30g   | 大さじ1.4   | フレンチ      | 20g   | 大さじ1+1/3  |
| いちごジャム(高糖度) | 30g   | 大さじ1.4   | サウザンアイランド | 19g   | 大さじ1+1/3弱 |
| いちごジャム(低糖度) | 40g   | 大さじ2弱    | ごま        | 22g   | 大さじ1.5強   |
| バター         | 11g   | 小さじ2     | 和風        | 33g   | 大さじ2強     |
| マーガリン       | 10g   | 小さじ2     | ノンオイル青じそ  | 150g  | 大さじ10     |



第4群の問題児かつコントロールのカギ、“油脂”！

たった1g。されど1g。こんなにも1gに驚かされることがあるでしょうか・・・

美味しいものは油脂とセット・・・いや、そんなことはない！工夫次第で「脱！ NO “OIL” NO LIFE」

## ▶ 油脂を上手に使いこなす

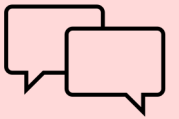
油脂には多くの種類が存在し、それぞれで異なる効果が期待できます。しかし、どの種類であっても脂質1gは9kcalと、炭水化物やたんぱく質（1g = 4kcal）に比べエネルギー量は多くなります。また、油脂は単体で口にするのは少なく、調理の段階で使用され料理の中に溶け込み、目に見えないことがほとんどであるため、調理の際にコントロールするもしくは、料理を選択する際に注意することが必要です。



同じ重量の食材の調理法によるエネルギー変化 ※肉料理は、同じ部位で計算しています

|     | 料理     | エネルギー   |        | 料理      | エネルギー         |      | 料理           | エネルギー   |
|-----|--------|---------|--------|---------|---------------|------|--------------|---------|
| 卵類  | ゆでたまご  | 87kcal  | 肉類     | サラダチキン  | 88kcal        | 穀類   | ごはん          | 236kcal |
|     | 目玉焼き   | 133kcal |        | とりの竜田揚げ | 242kcal       |      | 酢めし          | 262kcal |
|     | たまごサラダ | 160kcal |        | とり天     | 362kcal       |      | チャーハン        | 407kcal |
| 魚介類 | 鮭塩焼き   | 114kcal | 野菜類    | 焼きなす    | 25kcal        |      | 食パン          | 119kcal |
|     | 鮭の照り焼き | 179kcal |        | なすの炒め煮  | 103kcal       |      | トースト(バター)    | 178kcal |
|     | 鮭のムニエル | 226kcal |        | なすの素揚げ  | 152kcal       |      | トースト(マーマレード) | 190kcal |
|     | 鮭フライ   | 357kcal | なすの天ぷら | 300kcal | トースト(ピーナツバター) |      | 266kcal      |         |
| 肉類  | 豚しゃぶ   | 288kcal | 芋      | フライドポテト | 116kcal       |      | 水餃子          | 134kcal |
|     | 豚の生姜焼き | 321kcal |        | マッシュポテト | 133kcal       |      | 焼き餃子         | 234kcal |
|     | とんかつ   | 481kcal |        | ポテトサラダ  | 145kcal       | 揚げ餃子 | 295kcal      |         |





いつも何気なく口に入っている飲み物やお菓子。食べる・飲むことが習慣になっていませんか？

食べたいわけじゃないけど、なんとなく・・・そんな習慣を客観的に見直してみましょ。今までの習慣をゼロにするのではなく、今の自分に合った食べ方を見つけて、新たな習慣を手に入れてみませんか？！

## ▶お菓子以外の“おやつ”を！ 「おやつ＝間食」

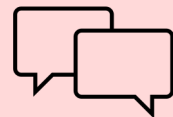
“間食”は、その名の通り、食事と食事の間に食べること。成長期の子供にとっては、大事な栄養補給源になりますが、成長きった大人にとっては、ダイエットの敵になることが多いかもしれません。でも、必ずしも間食をすることは“悪”ではありません。その理由は、血糖値にあります。

血糖値は血液中のブドウ糖の濃度のことです。血液中のブドウ糖濃度が上がるとインスリンの働きにより中性脂肪に変えられ、脂肪細胞に蓄えられます。つまり、血糖値が高い状態が続くことは望ましくありません。さらに、血糖値が急上昇すると、大量のインスリンが分泌されてしまうため、肥満のリスクが上がります。食事と食事の間隔が長くなると、空腹感が高まりすぎて、つい食べ過ぎてしまう、そんなときに血糖値は急上昇します。

間食の“量”と“内容”と“タイミング”を工夫して、血糖値の急上昇を防ぎましょ。

# 飲料とお菓子は、第4群！

|         | 食品・料理             | 目安量                |                   | 食品・料理            | 目安量                 |
|---------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------|---------------------|
| 市販のドリンク | オレンジジュース          | 1パック 88kcal/1.1点   | お菓子               | ショートケーキ          | 1個90g 265kcal/3.2点  |
|         | コーラ               | 500ml 243kcal/3点   |                   | ドーナツ(オールドファッション) | 1個70g 293kcal/4.1点  |
|         | エナジードリンク          | 330ml 152kcal/1.9点 |                   | シュークリーム          | 1個70g 160kcal/2.0点  |
|         | アイスコーヒー(無糖)       | 500ml 0kcal/0点     |                   | カスタードプリン         | 1個100g 126kcal/1.6点 |
|         | アイスコーヒー(ラテ)       | 500ml 150kcal/1.9点 |                   | カステラ             | 1切50g 160kcal/2点    |
|         | アイスティー(ストレート)     | 500ml 80kcal/1点    |                   | 大福もち             | 1個95g 223kcal/2.8点  |
|         | アイスティー(レモン)       | 500ml 110kcal/1.4点 |                   | 串団子(みたらし)        | 1本55g 108kcal/1.4点  |
|         | アイスティー(ミルク)       | 500ml 165kcal/2点   |                   | 今川焼              | 1個100g 221kcal/2.8点 |
|         | スポーツドリンク          | 500ml 125kcal/1.6点 |                   | ポテトチップス          | 1袋60g 333kcal/4.2点  |
|         | 缶ビール              | 350ml 147kcal/1.8点 |                   | 柿ピー              | 1袋30g 141kcal/1.8点  |
|         | 缶ビール(発泡酒)         | 350ml 158kcal/2点   |                   | 歌舞伎揚げ            | 1枚12g 63kcal/0.8点   |
|         | 焼酎(水割り)           | 200ml 396kcal/5点   |                   | ビスケット            | 1枚7g 37kcal/0.5点    |
|         | 芋焼酎(水割り)          | 200ml 283kcal/3.5点 |                   | ミルクチョコレート        | 1枚50g 279kcal/3.5点  |
|         | 梅酒(ソーダ割り)         | 200ml 124kcal/1.5点 |                   | アイス(ガリガリする)      | 1個105ml 64kcal/0.8点 |
|         | ハイボール             | 150ml 69kcal/0.9点  |                   | アイスクリーム          | 1個40g 85kcal/1.1点   |
|         | 日本酒               | 180ml 196kcal/2.5点 |                   | あめ               | 1個4g 16kcal/0.2点    |
|         | ワイン(赤)            | 100ml 73kcal/0.9点  |                   | グミ               | 5個12g 41kcal/0.5点   |
| ワイン(白)  | 100ml 73kcal/0.9点 | こんにやくゼリー           | 1袋25g 17kcal/0.2点 |                  |                     |



ダイエット中はどうしても食事量がいつもより少なくなるので、物足りなさを感じます。そんなストレスを解消してくれる可能性を秘めているのが、第3群！ダイエットの救世主間違いなし。でも、間違った理解のまま突き進むと強敵になるかもしれません。正しく理解すれば、3群が優しい手を差し伸べてくれるはず・・・

## ▶ 3群の特徴

第3群の食品は、ビタミンCや食物繊維を多く含みます。ビタミンCは、コラーゲン合成に必要とされたり、抗酸化物質としての働きがありますが、3群以外からの摂取は難しい栄養素です。また、運動や喫煙、けが等で必要量が増加するため、それらに該当する人は不足することがないよう、特に気を付ける必要があります。

### 1群

乳・乳製品、卵

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

### 4群

穀類、油脂、砂糖、  
その他

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）芋、果物

#### 野菜



#### 芋



#### 果物



カラダの働きを円滑にする栄養素を  
多く含む食品

## ● 芋類

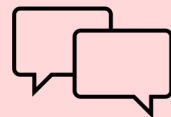
芋は、でんぷんが多く含まれるため糖質に近い組成ですが、ビタミンC、カリウム、食物繊維も多く含まれていることから、3群に分類されています。野菜や果物に比べるとビタミンC供給割合はやや少なめですが、長期保存が可能で、調理による損失が少ないことが特徴です。

## ● 果物

ビタミンCの供給源として強い味方ですが、果糖も多く含みます。果糖の過剰摂取は、血中の中性脂肪が上昇するリスクがあるので、適量を心がける必要があります。

|     | 食品       | 1個当たりの目安量    |
|-----|----------|--------------|
| 野菜類 | アスパラ     | 中1本 24g      |
|     | ブロッコリー   | 中1切れ 10g     |
|     | にんじん     | 1本 135g      |
|     | ミニトマト    | 1個 15g       |
|     | きゅうり     | 1本 150g      |
|     | グリーンピース  | 1粒 0.55g     |
|     | 白菜       | 1枚 55g       |
|     | キャベツの千切り | コンビニの1袋 150g |
|     | 玉ねぎ      | 1個 220g      |
|     | もやし      | 1本 1g        |

|    | 食品・料理    | 1点の重量 | 1点の目安量     |
|----|----------|-------|------------|
| 芋類 | さつまいも(生) | 55g   | 天ぷらサイズ2.5枚 |
|    | 干し芋      | 26g   | 1枚         |
|    | じゃがいも(生) | 110g  | 中1個        |
|    | フライドポテト  | 30g   | 15本        |
|    | 長芋(生)    | 120g  | 小鉢1+1/2    |
| 果物 | バナナ      | 95g   | 1本         |
|    | りんご      | 130g  | 1/2個       |
|    | キウイ      | 150g  | 中2個        |
|    | ぶどう(巨峰)  | 140g  | 10粒        |
|    | みかん      | 170g  | 2個         |

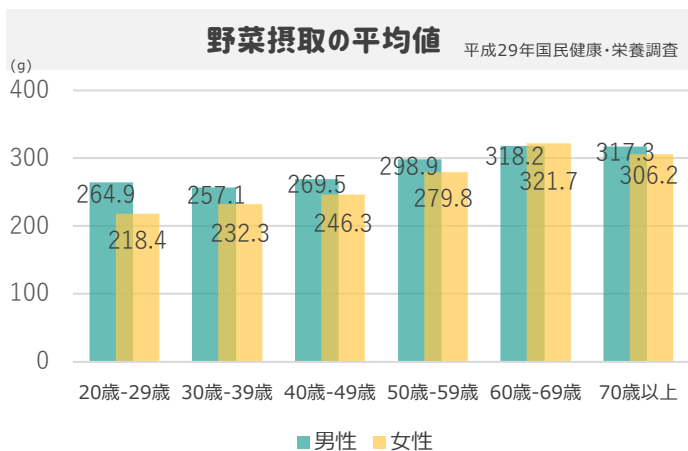


食べたほうが良いことは誰もが知っているはず。でも、なかなか食べられない。それが野菜です。  
野菜の種類、何種類ご存じですか？意外といつも同じ野菜しか食べていないことはないですか？  
いつも手にしない野菜に目を向けてみると、意外とたくさん食べられるかもしれません・・・

## ● 野菜類

野菜は、1日350g以上が必要とされ、350gで1点分です。そのうち、1/3は緑黄色野菜で、2/3は淡色野菜でとります。1日分の目安量は、生野菜で両手山盛り1杯、または、加熱野菜で片手山盛り1杯です。四群点数法では、きのこや海藻も淡色野菜と考えます。野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム（食塩）の体外への排泄を助けるため、血圧のコントロールにも役立ちます。

## 🐟 若い世代の方が野菜を食べていないようです。



循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられている、カリウム・食物繊維・抗酸化ビタミンを適量摂取するには、野菜350～400gの摂取が必要と推定されています。このことから、野菜の摂取目標量が1日350g以上と設定されています。しかし、どの年代の平均値も目標量を下回っていることから、それぞれのライフスタイルにあった野菜を食べるための工夫を見つけることが必要です。

忙しいと、野菜って食べにくいですね。  
手軽に食べられる野菜から始めよう。



## ▶ 野菜を上手に食べるコツ

1日350gの野菜を食べるには、1日3食食べることが大前提!! 3回のチャンスを上手に使わないと意外と難しいかもしれません。少し意識するだけで、美味しく減塩できるヒントがたくさんあります。

### 野菜の“小鉢5杯分”を目安に

「小鉢」1杯の野菜料理は、おおよそ野菜70g分です（料理や使用する食材によって異なります）。つまり、野菜1日350gを達成するには、小鉢5杯分!! 毎食野菜を食べる意識が到達の近道です。



### 具たくさんなスープにしまおう!!

野菜やきのこ、海藻などをいつもよりちょっと多めに入れて具たくさんにしてみましょう!! 具が多いと、汁を飲む量も減るので、こっそり減塩にもなってしまおう!! 一石二鳥🐦!!



### 超便利な冷凍野菜やカット野菜を活用

市販の冷凍野菜やカット野菜は、多少のビタミン損失はあるものの、そこまで大きな損失ではありません。冷凍技術の向上で、以前よりも風味がぐっとアップしているので、上手に活用してみましょう!



### 生より温。加熱すればカサが減る

野菜は、生で食べると、調理によるビタミン損失が少ないというメリットはありますが、“カサ”と“噛みごたえ”があるので、量が思ったほど食べられません。茹でてドレッシングをかけるだけでも、立派な野菜料理に変身。サラダだけが野菜ではありません!!



私の話。  
興味があったら、聞いてください。はい。



## 食品表示に隠れたヒミツ教えます。

食品のパッケージには、原材料名や賞味期限等が記載された食品表示と、エネルギー量やたんぱく質量が記載されている栄養成分表示があります。食生活を見直す際には、とても味方になる存在です。

## 原材料が多く使われている物から表示されているらしい

原材料名の欄には、最も一般的な名称で、使用した重量の割合の高い順に表示されています。添加物も、使用した重量の割合の高い順に表示されています。また、どのような原材料が多く使われているかによって、種類別名称も変わります。例えば、同じコーヒー飲料であっても、原材料名の欄に“コーヒー”が最初に表示されている場合、その商品は「コーヒー」に、“乳製品”であれば「乳飲料」に、“果糖ブドウ糖液糖”などであれば「清涼飲料水」に分類されます。

|       |                |
|-------|----------------|
| 名 称   | □□□□□□□□□□     |
| 原材料名  | □□□□□□□□□□□□□□ |
|       | □□□□□□□□□□□□□□ |
|       | □□□□□□□□□□□□□□ |
|       | □□□□□□□□□□□□□□ |
|       | □□□□□□□□□□□□□□ |
| 内 容 量 | □□□□□□         |
| 賞味期限  | □□□□□□□□□□     |
| 保存方法  | □□□□□□□□□□     |
| 販 売 者 | □□□□□□□□□□     |
|       | □□□□□□□□□□□□□□ |



## アイスは全部で4種類に分かれるらしい

「アイスクリーム」「アイスマルク」「ラクトアイス」「氷菓」の4種類に分けることができます。

アイスクリームは、4つの中でも乳固形分と乳脂肪分が一番多く含まれており、ミルクの風味が豊かです。他の種類に比べるとお値段もやや高めのものが多いです。

アイスマルクは、アイスクリームに比べて乳固形分と乳脂肪分は少なめですが、牛乳と同じくらいの乳成分を含み、同等の栄養が含まれているそうです。アイスクリームと比較してややあっさりしています。

ラクトアイスは、さっぱりした口当たりのもので比較的にリーズナブルなものが多いようです。ミルク感を補い、滑らかな口当たりにするために、植物油脂が使われており、中には高カロリーなものもあるようです。乳脂肪分が少ないからエネルギー量が少ないというわけではないので、表示を確認してみましょう。

氷菓は、ガリガリした“アレ”を含む、夏にピッタリのアイスです。乳固形分はほとんどなく、比較的低カロリーなものが多いので、ダイエットの時にどうしても！というときの味方です。

|          | 種類      | 乳固形分    | うち乳脂肪分 |
|----------|---------|---------|--------|
| アイスクリーム類 | アイスクリーム | 15%以上   | 8%以上   |
|          | アイスマルク  | 10%以上   | 3%以上   |
|          | ラクトアイス  | 3%以上    | -      |
| 一般食品     | 氷菓      | 上記以外のもの |        |

## 「エネルギー0kcal」 実は、0kcalではないのかもしれない・・・

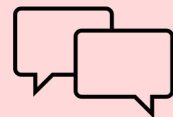
栄養成分表示(000gあたり)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 0 kcal |
| たんぱく質 | 0 g    |
| 脂 質   | 0 g    |
| 炭水化物  | 0 g    |
| 食塩相当量 | 0 g    |



「食品表示法」により、エネルギー（熱量）およびたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の量を、この順番で表示しなければならないと定められています。含まれていない場合も「0（ゼロ）」と表示することが義務づけられています。

含有量が0（ゼロ）の場合もありますが、栄養表示基準に基づき、100ml（g）当たりのエネルギーが5kcal未満の場合は「カロリーゼロ」や「エネルギー0Kcal」と表示していることがあります。



片手で簡単に食べられるものが大好きなあなた。意外と2群を食べていないかもしれません！  
忙しくても、2群も食べられるような“片手でもぐもぐメニュー”を発掘しましょう！

## ▶ 2群の特徴

第2群の食品は、良質なたんぱく質を豊富に含みます。たんぱく質は、古いものから新しいものに常に置き換わっているため、成長期の子供だけでなく、大人や高齢者にとっても重要な栄養素です。さらに、魚介や肉に含まれる鉄（ヘム鉄）は、野菜や穀類に含まれる鉄よりも吸収率が良いので、鉄欠乏性貧血の予防にも重要な食品です。

### 1群

乳・乳製品、卵

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）  
芋、果物

### 4群

穀類、油脂、砂糖、  
その他

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

### 魚介・肉

### 豆・豆製品

点

点

カラダを作り、活力となる食品

## ● 魚介・肉類

たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、鉄分などが含まれます。カラダを構成する成分が豊富に含まれる一方、魚の干物や粕漬、魚卵、練り物、肉の加工品であるソーセージやハムなどは塩蔵品であるため、食塩が多く含まれています。これらの食品を食べるときには、食塩量への配慮が必要です。

## ● 豆・豆製品

ビタミンB1やカルシウム、鉄分、食物繊維などが含まれ、低脂肪なものも特長の一つです。特に、大豆製品はたんぱく質を豊富に含んでいます。

|         | 食品・料理      | 1点の重量  | 1点の目安量      |        | 食品・料理      | 1点の重量     | 1点の目安量      |      |
|---------|------------|--------|-------------|--------|------------|-----------|-------------|------|
| 魚介類     | シャケ(生)     | 60g    | 1/2切れ       | 肉類     | 豚肉(ヒレ)     | 60g       | とんかつサイズ2切れ  |      |
|         | さば(生)      | 30g    | 1/3人前       |        | 鶏肉(モモ)     | 40g       | からあげサイズ1.4個 |      |
|         | アジ(生)      | 65g    | 1尾          |        | 鶏肉(ムネ・皮つき) | 55g       | からあげサイズ2.5個 |      |
|         | マグロの刺身(赤身) | 65g    | 6切れ         |        | 鶏肉(ムネ・皮なし) | 70g       | からあげサイズ2個   |      |
|         | イカそうめん     | 95g    | 16切れ        |        | サラダチキン     | 48g       | 2/5個        |      |
|         | タコ(ゆで)     | 80g    | 8切れ         |        | 豆製品        | 豆腐(絹ごし)   | 140g        | 1/2丁 |
|         | アサリ(生)     | 270g   | 中27個        |        |            | 豆腐(木綿)    | 110g        | 1/3丁 |
|         | 肉類         | 豚肉(バラ) | 20g         |        |            | 角煮サイズ1/2個 | 納豆          | 38g  |
| 豚肉(ロース) |            | 30g    | 5cm×3cm×1cm | 豆乳(調整) |            | 120ml     | 3/5パック      |      |

# 俺は コンビニマスターになる!!

私もコンビニマスターになります。  
みんな仲間です。はい。



## コンビニマスターとは

コンビニは、無意識に迷い込んでしまうと、まさに“ダンジョン”。コンビニをしっかり使いこなせば、ダイエットが加速します。日々進化を遂げるコンビニに、操られるのではなく、攻略するのがコンビニマスターです！

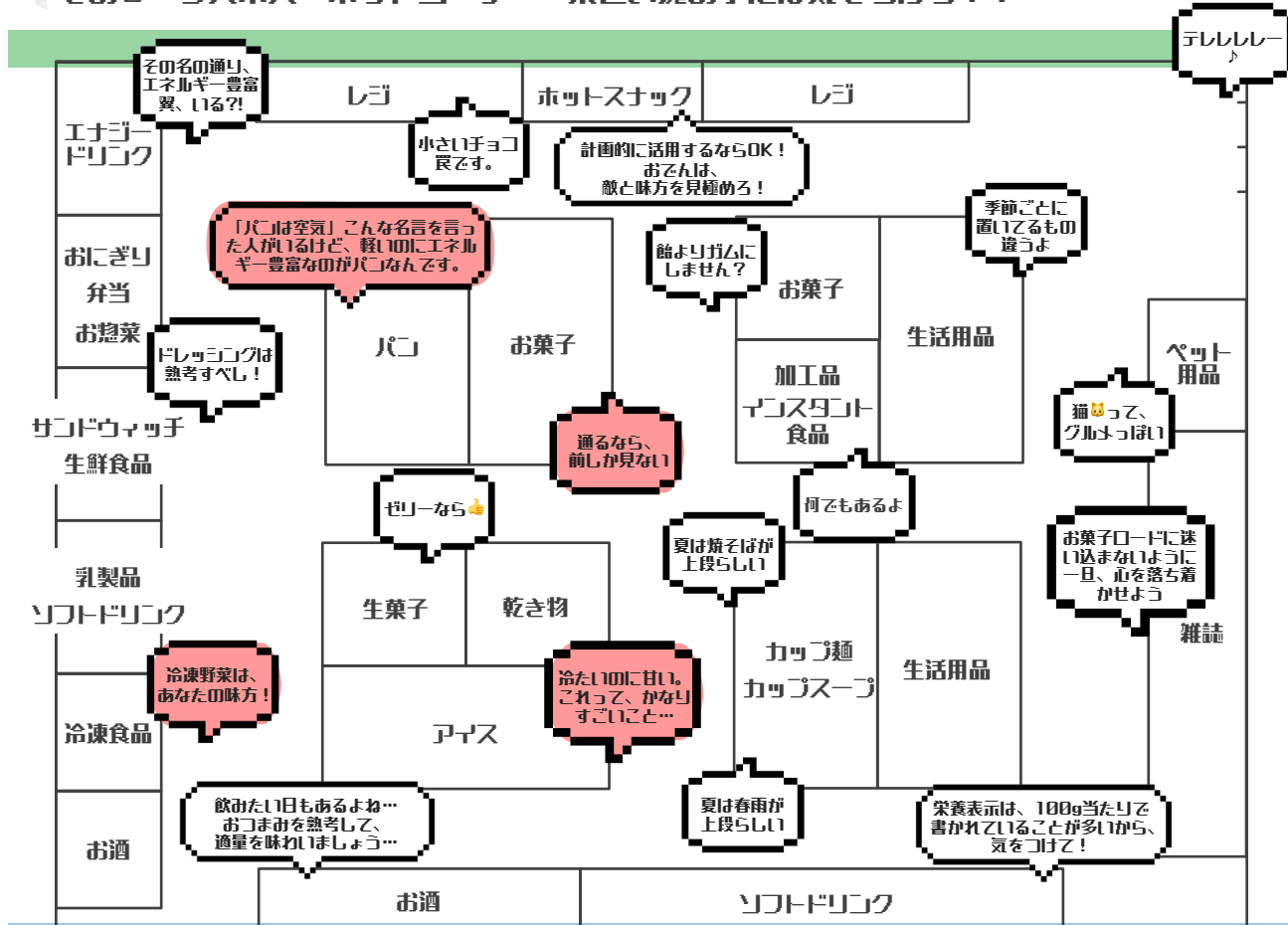
こんなコンビニ、あなたらなどう攻略する？

# コンビニ攻略法

真の勇者はコンビニを使いこなす



- その1 いつも何気なく通っているお菓子ゾーン。通らなくても目的地には辿り着けるはず
- その2 パッケージを凝視せよ！エネルギー量がわかるのがコンビニの最大の魅力！
- その3 毎週発売される新商品。正しく吟味すれば、素敵な仲間が味方になるかも？！
- その4 自分にピッタリな、ダイエットセットを作るのが一番近道！！
- その5 ラスボス“ホットコーナー”茶色い魔の手には気を付ける！！



最寄りのコンビニはどこですか?  
あのメロディ耳に残りますよね。



## あなたのダイエットセットを見つけよう

毎日同じメニューはオススメませんが、困った時に迷わずサクッと買える“あなただけのダイエットセット”を持っていると、忙しい時でも安心できます。持っているダイエットセットの数で、あなたのLevelがどんどん上がります✕

### 朝食



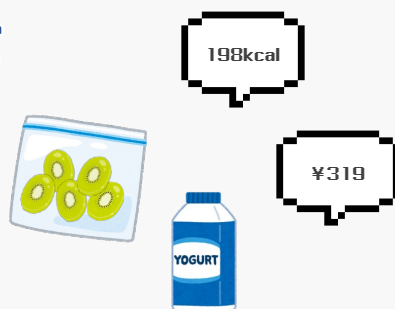
### 昼食



### 夕食



### 間食



この献立、一見素敵なおダイエットセットに見えますが、実は、弱点が…  
なあ、コンビニマスターのみなさん、この献立の弱点を探してみてください。

### 1群

乳・乳製品、卵

3.2点

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

2.8点

### 3群

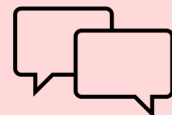
野菜 (きのこ・海藻含む)  
芋、果物

1.8点

### 4群

穀類、油脂、砂糖  
その他

11.2点



無形文化遺産にも登録されている“和食”。魅力が盛りだくさんの食事ですが、“食塩”が弱点・・・  
味噌や醤油を使いこなす“和食を愛する私たち”は、食塩の摂取量が多くなりがちです。食塩の摂取量が多くなると、循環器疾患などのリスクが高くなります。美味しく食べ続けるために、減塩に目を向けてみましょう！

## ▶ 食塩の目標量

ナトリウムはカリウムとともに体内の水分バランスや細胞外液の浸透圧を維持しているほか、酸・塩基平衡、筋肉の収縮、神経の情報伝達、栄養素の吸収・輸送などにも関与しています。また、水分を保持しながら細胞外液量や循環血液量を維持し、血圧を調節しています。ナトリウムを過剰にとると、この液量が増大するため血圧が上がったり、むくみを生じたりします。



7.5g未満



6.5g未満

## ▶ 食塩相当量の算出方法

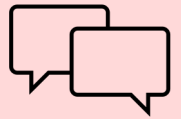
食品の栄養成分表示には“食塩相当量”ではなく、“ナトリウム量”が記載されている場合があります。食品のパッケージを確認してみましょう！

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

### 食品に含まれる食塩相当量

|     | 食材         | 容量          | 塩分量  |     | 食材          | 容量        | 塩分量  |
|-----|------------|-------------|------|-----|-------------|-----------|------|
| 調味料 | 塩          | 小さじ1(6g)    | 6g   | 調味料 | ポン酢         | 大さじ1(18g) | 1.5g |
|     | こま塩        | ひとつまみ(0.6g) | 0.1g |     | 寿司酢         | 大さじ1(18g) | 1.0g |
|     | 濃口しょうゆ     | 小さじ1(6g)    | 0.9g |     | 焼肉のたれ       | 大さじ1(17g) | 0.9g |
|     | 薄口しょうゆ     | 小さじ1(6g)    | 1.0g |     | 中濃ソース       | 大さじ1(17g) | 0.4g |
|     | 減塩しょうゆ     | 小さじ1(6g)    | 0.5g |     | とんかつソース     | 大さじ1(17g) | 0.3g |
|     | 信州みそ       | 小さじ1(6g)    | 0.7g |     | ウスターソース     | 大さじ1(17g) | 0.5g |
|     | 西京みそ       | 小さじ1(6g)    | 0.4g |     | フレンチドレッシング  | 大さじ1(15g) | 0.6g |
|     | 仙台みそ       | 小さじ1(6g)    | 0.8g |     | こまドレッシング    | 大さじ1(15g) | 0.5g |
|     | 豆板醤        | 小さじ1(7g)    | 1.2g |     | 和風ドレッシング    | 大さじ1(15g) | 0.6g |
|     | コチュジャン     | 小さじ1(7g)    | 0.5g |     | ノンオイルドレッシング | 大さじ1(15g) | 1.1g |
|     | 甜麺醤        | 小さじ1(7g)    | 0.5g |     | トマトケチャップ    | 大さじ1(15g) | 0.2g |
|     | めんつゆ(3倍濃縮) | 小さじ1(6g)    | 0.6g |     | マヨネーズ       | 大さじ1(12g) | 0.2g |





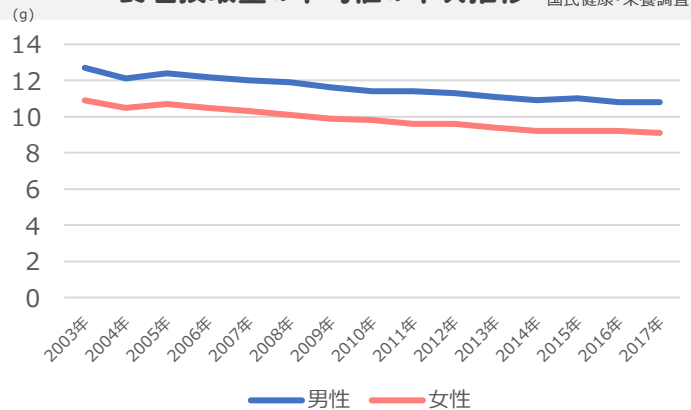
子供のころに形成された味覚、大人になってから好みの味を変えるのはなかなか難しいです。でも、大人になって好きになった味や食材ってありませんか？大人だからこそ楽しめる味覚を上手にを使って、楽しく・美味しく減塩してみましょう！

## ▶ 日本人の食塩摂取の現状

日本人の食塩摂取量は、減少傾向にあります。目標値と比べると、まだまだ差があります。「食塩」は、みそやしょうゆが欠かせない“和食”を愛する私たちにとって切っても切り離せない存在ですが、料理の中に潜む“見えない敵”にもなりえます。できるだけ早いうちに、“食塩の特徴”を理解して、「減塩」活動を始めてみましょう！持病をお持ちで、食塩摂取量に注意する必要がある方は、かかりつけ医にご相談ください。

食塩摂取量の平均値の年次推移

国民健康・栄養調査



## ▶ 減塩のコツ

知らず知らずのうちに口に入っている塩分。少し意識するだけで、美味しく減塩できる方法が見つかります。

### 栄養成分表示を見て、料理や食品に含まれる食塩相当量を確認する

1日の目標量と比べて、“自分が食べている料理や食品の食塩の量がどれくらいか”を知ることが、減塩への第一歩です。

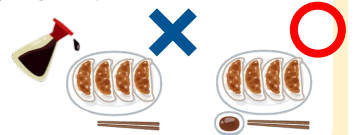
| 栄養成分表示(100g当たり) |          |
|-----------------|----------|
| エネルギー           | 000 kcal |
| たんぱく質           | 0 g      |
| 脂 質             | 0 g      |
| 炭水化物            | 0 g      |
| ナトリウム           | 0 g      |



### 調味料は直接料理にかけず、一度お皿に入れて、つけながら食べる

しょうゆなどの調味料は、かけて食べるより、つけて食べる方が少ない塩分量で満足できます。

一度お皿に入れて、つけながら食べましょう。



### ラーメンなどの麺類のスープは、全部飲まずに残す

麺類の汁には多くの食塩が含まれており、ラーメン1杯で約1日分の食塩を摂ってしまうことも・・・スープはどれくらい残すことにしますか？

ラーメン1杯  
食塩約7g



スープ  
全部残す

食塩  
-4g

スープ  
半分残す

食塩  
-2.5g

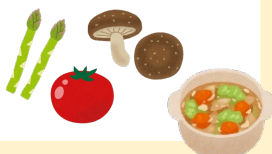
### 辛みのあるスパイスや酸味のある果実、香りのある野菜などを積極的に使う

七味やこしょうなどのスパイス、酸味のあるお酢やレモン、香りのある生姜などを使ってアクセントをつけることで、薄味をカバーできます。美味しく、塩分を減らすことができます。



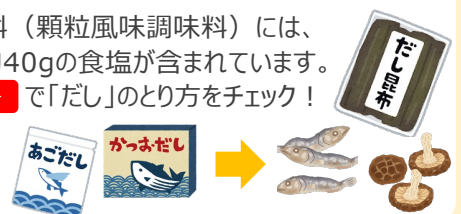
### スープやみそ汁を具たくさんにして「だし」を効かせる

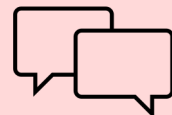
スープやみそ汁に、野菜やきのこなどの食材をたくさん入れて具たくさんにすると、野菜などの「だし」が混ざり合い、薄味でもおいしく食べられます。また、汁の量が少なくて済むので、結果的に減塩につながります。



### だし入り調味料を使わずに、自分で丁寧に「だし」をとってみる

だし入り調味料（顆粒風味調味料）には、100g当たり約40gの食塩が含まれています。YouTube で「だし」のとり方をチェック！





ほかの群に比べて、比較的わかりやすいのが第1群。アレルギーや好き嫌いがなければ、非常に食べやすい食品群です。学校給食の牛乳が苦手だったあなたも、コーヒーや紅茶に入れてしまえば、美味しく味わえるかもしれません・・・

## ▶ 1群の特徴

第1群の食品に特に豊富に含まれる栄養素は、たんぱく質とビタミンB<sub>2</sub>です。乳類や卵類に含まれるたんぱく質には必須アミノ酸が豊富に含まれています。ビタミンB<sub>2</sub>には体内で炭水化物や脂質をエネルギーに変える働きがあることから、成長期の子どもや活動量の多い人はより多くのビタミンB<sub>2</sub>が必要となります。

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）  
芋、果物

### 4群

穀類、油脂、砂糖、  
その他

### 1群

乳・乳製品、卵

## 乳・乳製品

## 卵類

点

点

生命の根源ともいえる栄養を  
完全に補う食品

## ● 乳・乳製品

カルシウム、ビタミンB<sub>2</sub>が豊富に含まれます。乳・乳製品に含まれるカルシウムは、吸収されやすい形で存在しており、摂取したカルシウムの約半分は体内に吸収されます。調理せずにそのまま食べることができるので、朝食や間食で1点分を食べるような習慣をつけることをオススメします。

## ● 卵

ビタミンC以外のあらゆる栄養素が豊富に含まれます。特に、良質なたんぱく質、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>などの栄養素が多く含まれています。卵＝コレステロールというイメージがあり、敬遠されがちですが、コレステロールは、細胞膜やホルモンなどの材料となることから必要な栄養素です。

|       | 食品・料理   | 1点の重量 | 1点の目安量     |    | 食品・料理    | 1点の重量 | 1点の目安量 |
|-------|---------|-------|------------|----|----------|-------|--------|
| 乳・乳製品 | 牛乳(普通)  | 120g  | コップ半分ちよっと  | 卵類 | パルメザンチーズ | 17g   | 1/5本   |
|       | 低脂肪乳    | 170g  | コップ3/4杯    |    | クリームチーズ  | 23g   | 1.5切れ  |
|       | 無脂肪乳    | 243g  | コップ1杯とちよっと |    | 卵(全卵)    | 55g   | Lサイズ1個 |
|       | ヨーグルト   | 130g  | 1.6パック     |    | うずらの卵    | 45g   | 5個     |
|       | のびヨーグルト | 120g  | コップ4/5杯    |    | 卵豆腐      | 100g  | 1パック   |
|       | プロセスチーズ | 25g   | 1.4P       |    | ピータン     | 35g   | 1/2個   |



ゴールが見えてきましたね！！えっ？そんなことはないですか？

その通り！今まで培ってきた生活習慣を変えることは、そんなに簡単なことではありません。最後にもう一度、ここまでの40ページで学んだことを確認して、新しいライフスタイルで輝く自分の姿をイメージしてみましょう！

## ▶ 最低限これだけは！

色々お話ししてきましたが、生活習慣改善教室の肝は、この3つです。

### 体重を記録して、体重の変化をモニタリング！！

体重コントロールには、体重が変動する要因を理解することが重要です。日々の行動を記録することで、体調や食事と体重の関係を客観的に見ることができます。特に食事内容と体重を合わせて振り返ると効果的！

体重測定は、

毎日できるだけ同じタイミングに行きましょう！



### 毎日の運動記録で、“動くチャンス”を見つける

目標によって、実践する運動のレベルは異なりますが、1日の中の隙間時間でできることがほとんどです。1日の行動を振り返る運動記録を継続すると、“動けそうなそんな時間”を見つけるのが得意になります。



### 第4群をコントロール！！

減量を目指す場合は、エネルギー源となる食品が分類されている第4群をコントロールすることが重要！第1群から第3群までを、それぞれ3点は必ず食べるようにして、1日の合計点数から9点を差し引いた点数が第4群になります




#### 4群コントロールのヒント

- ・調理法の選択
- ・おやつ工夫
- ・お酒との付き合い方

#### 4群

穀類、油脂、砂糖  
その他

点

 METABOから卒業しても役立つと、最後に確認しておきましょう

卒業試験みたいなものです。

みなさんなら、まっと、余裕です。はい。



### Q1.野菜350gって、おおよそどれくらい？

#### 博士からのヒント

- ・小鉢1杯が何gでしたっけ？ 70g? 90g?
- ・もやしは、1本1gだったと思う
- ・片手に野菜をいっぱいいれど何gくらいでしたかね？



### Q2.唐揚げ・てんぷら・フライをエネルギー量が多い順に並べてみましょう

#### 博士からのヒント

- ・確かに一番油が多い調理法は、かき揚げだった気が...
- ・脂質は1g9kcalでしたよね



### Q3.1日の食塩の目標量はどれくらい？

#### 博士からのヒント

- ・2017年の日本人の食塩の平均摂取量は、男性10.8g、女性9.1g

・ラーメン1杯  
食塩約7g



### Q4.たまご1個とエネルギー量が近い食品は？

#### 博士からのヒント

- ・たまご1個は約80kcal
- ・みたらし団子1本108kcal
- ・あんぱん1個329kcal
- ・肉まん1個234kcal
- ・ショートケーキ1個265kcal





memo

|    |    |     |    |  |      |
|----|----|-----|----|--|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 |  | memo |
|----|----|-----|----|--|------|

### 意識的に取り組んだこと

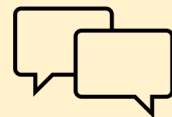
|    |                                |     |     |
|----|--------------------------------|-----|-----|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 | 分間) | をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 | 分間) | をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 | 分間) | をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | 😊 😊 😊 😞 😞 | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

## 意識的に取り組んだこと

|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | ☺ ☺ ☺ ☹ ☹ | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

意識的に取り組んだこと

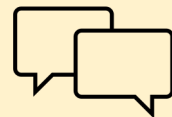
|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

食べた時間

料理名

4群探し

Kcalまたは点数

朝食

昼食

夕食

間食

今日の合計

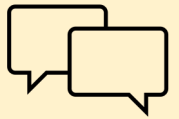
Kcal/点

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと





memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | ☺ ☺ ☺ ☹ ☹ | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

## 意識的に取り組んだこと

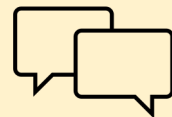
|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

食べた時間

料理名

4群探し

Kcalまたは点数

朝食

昼食

夕食

間食

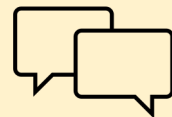
今日の合計

Kcal/点

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

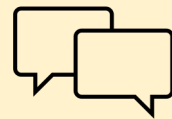
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

食べた時間

料理名

4群探し

Kcalまたは点数

朝食

昼食

夕食

間食

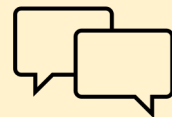
今日の合計

Kcal/点

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

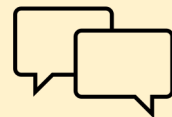
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

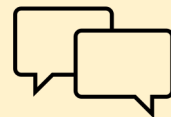
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | ☺ ☺ ☺ ☹ ☹ | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

### 意識的に取り組んだこと

|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

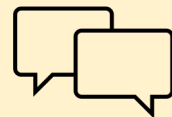
|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと





memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

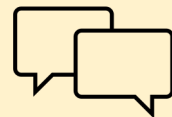
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

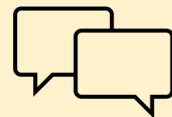
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

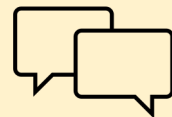
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

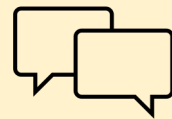
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと

60

月 日 ( ) の記録



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | 😊 😊 😊 😞 😞 | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

## 意識的に取り組んだこと

|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | ☺ ☺ ☺ ☹ ☹ | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

## 意識的に取り組んだこと

運動

|  |
|--|
| ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
| ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
| ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと





memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

食べた時間

料理名

4群探し

Kcalまたは点数

朝食

昼食

夕食

間食

今日の合計

Kcal/点

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | ☺ ☺ ☺ ☹ ☹ | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

## 意識的に取り組んだこと

|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | ☺ ☺ ☺ ☹ ☹ | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

意識的に取り組んだこと

|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | ☺ ☺ ☺ ☹ ☹ | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

## 意識的に取り組んだこと

運動

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) | をした |
| ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) | をした |
| ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) | をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |  |      |
|----|----|-----|----|--|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | memo |
|----|----|-----|----|--|------|

### 意識的に取り組んだこと

|    |                                |     |     |
|----|--------------------------------|-----|-----|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 | 分間) | をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 | 分間) | をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 | 分間) | をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | ☺ ☺ ☺ ☹ ☹ | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

### 意識的に取り組んだこと

|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | 😊 😊 😊 😞 😞 | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

## 意識的に取り組んだこと

|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

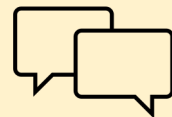
今日の自己採点

点

感想や気づいたこと

70

月 日 ( ) の記録



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

食べた時間

料理名

4群探し

Kcalまたは点数

朝食

昼食

夕食

間食

今日の合計

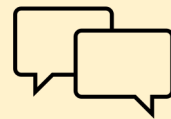
Kcal/点

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと





memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

食べた時間

料理名

4群探し

Kcalまたは点数

朝食

昼食

夕食

間食

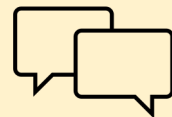
今日の合計

Kcal/点

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

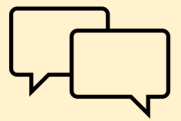
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | ☺ ☺ ☺ ☹ ☹ | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

## 意識的に取り組んだこと

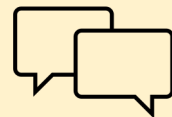
|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

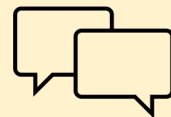
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

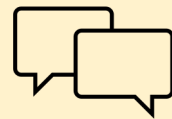
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

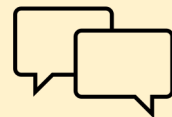
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

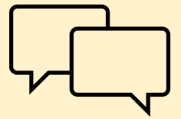
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | ☺ ☺ ☺ ☹ ☹ | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

## 意識的に取り組んだこと

|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

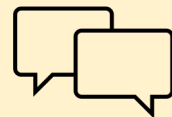
|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと





memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

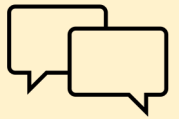
今日の自己採点

点

感想や気づいたこと

80

月 日 ( ) の記録



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

意識的に取り組んだこと

運動

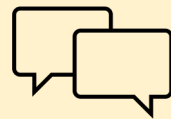
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

食べた時間

料理名

4群探し

Kcalまたは点数

朝食

昼食

夕食

間食

今日の合計

Kcal/点

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | 😊 😊 😊 😞 😞 | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

## 意識的に取り組んだこと

|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | 😊 😊 😊 😞 😞 | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

## 意識的に取り組んだこと

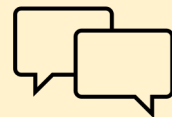
|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

### 意識的に取り組んだこと

運動

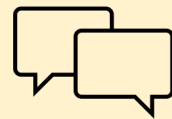
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | 😊 😊 😊 😞 😞 | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

## 意識的に取り組んだこと

|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

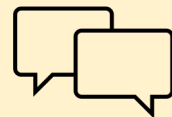
|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと





memo

体重

kg

時 分

体調



memo

### 意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | 😊 😊 😊 😞 😞 | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

## 意識的に取り組んだこと

|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | ☺ ☺ ☺ ☹ ☹ | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

### 意識的に取り組んだこと

|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

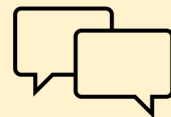
今日の自己採点

点

感想や気づいたこと

90

月 日 ( ) の記録



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

意識的に取り組んだこと

運動

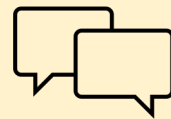
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

食べた時間

料理名

4群探し

Kcalまたは点数

朝食

昼食

夕食

間食

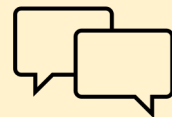
今日の合計

Kcal/点

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

## 意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

食べた時間

料理名

4群探し

Kcalまたは点数

朝食

昼食

夕食

間食

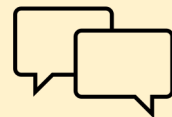
今日の合計

Kcal/点

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

### 意識的に取り組んだこと

運動

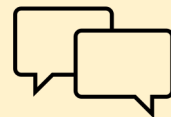
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

意識的に取り組んだこと

運動

- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

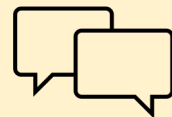
|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと





memo

体重

kg

時 分

体調



memo

### 意識的に取り組んだこと

運動

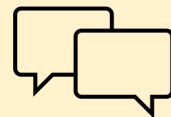
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

体重

kg

時 分

体調



memo

意識的に取り組んだこと

運動

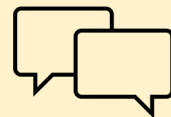
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした
- ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



memo

|    |    |     |    |           |      |
|----|----|-----|----|-----------|------|
| 体重 | kg | 時 分 | 体調 | ☺ ☺ ☺ ☹ ☹ | memo |
|----|----|-----|----|-----------|------|

### 意識的に取り組んだこと

|    |  |
|----|--|
| 運動 | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |
|    | ( 座位時間減少・MVPA増加・持久力向上 )のために、(約 分間) をした |

|       | 食べた時間 | 料理名 | 4群探し | Kcalまたは点数 |
|-------|-------|-----|------|-----------|
| 朝食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 昼食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 夕食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 間食    |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
|       |       |     |      |           |
| 今日の合計 |       |     |      | Kcal/点    |

今日の自己採点

点

感想や気づいたこと



JNIOOSH

独立行政法人 労働者健康安全機構  
労働安全衛生総合研究所

