

令和3年度公益社団法人山形県栄養士会 健康づくりセミナー紹介

事例1 集団を対象にした講話（Zoomを含む100名迄参加可）

特定保健指導（個別栄養相談を含む）

例 健診結果を基に、食生活の改善点を説明します。

健診結果を活かして改善!
健康な食習慣のヒント

健診は、異常を早期に発見するだけでなく、生活改善に活かしてこそ価値が出ます。毎日の食生活の改善を中心に、より健康になるために生活習慣の改善をしていきましょう。メタボなど、検査で異常があった人は、とくに大切です。

メタボとは?
(メタボリックシンドローム)

内臓脂肪型肥満

次の3つのうち2つ以上に該当
(1つ該当ならメタボ予備群)

+

高血糖 **高血圧** **脂質異常**

心臓病、脳卒中、失明や腎不全といった糖尿病の合併症……。メタボは、これら生活習慣病のもととなる動脈硬化を進める要因です。メタボのリスク要因は1つだけでも動脈硬化を抱えますが、複数重なることで、動脈硬化を急激に進行させてしまうのです。

メタボ予防・改善のためにできること

<p>食事</p> <p>バランスのよい食事で規則正しい食習慣を。 楽しくは中国へ</p>	<p>身体活動</p> <p>日常生活の中で、いまより1日10分多く体を動かしましょう。</p>	<p>睡眠</p> <p>就床時間を一定にして、1分を連続をとりましょう。</p>	<p>たばこ</p> <p>たばこの害は本人だけでなく周囲の人にも及びます。禁煙を。</p>
--	---	--	---

生活習慣病のリスクが高い人には、専門家による健康サポート（特定保健指導）を実施します（※要経）

事例2 希望のテーマに沿って、栄養講話（Zoomを含む）

- 例 1日の食事量についてエネルギー量計算
- 昼食メニューの栄養価について
- 女性のために栄養と食生活講座
- 肥満対策のための食生活講座
- 検診結果から見た食生活の改善ポイント
- 運動量と消費エネルギーの関係
- 栄養成分表示について
- 簡単にできる栄養補給について

食事は 主食・主菜・副菜 をそろえて ゆっくりよくかんで食べましょう

副菜
1日5回の野菜料理を

主菜
動物性・大豆製品を 毎食1品

主食
ご飯やパン・麺は 大切なエネルギー源 毎食食べましょう

1日1杯にして高たんぱく牛乳にこだわっておいしく

山形県栄養士会 電話 023-632-4787