

令和6年度 やまがた健康企業宣言事業所向 健康づくりセミナー(食事編)



令和6年度

公益社団法人山形県栄養士会

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

健診結果を基に、食生活の改善点を説明します。

例：血糖値、血圧、腎機能等の高い方の改善部分は？

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臓器病の合併症……。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招きますが、複数を発症することで、動脈硬化を急速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

食事 バランスのよい食事で適切な量の食事を摂りましょう。	身体活動 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。	睡眠 就寝時間を一定にして、十分な睡眠をとります。	たばこ 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。
--	--	-------------------------------------	--

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（※表紙）

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量の野菜料理を

主菜
魚や肉・卵・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杯以上は牛乳に代えてもいいですよ

具体例をもとに食事内容をお伝えします。
ご依頼内容に沿って、講話の構成をいたします。

※ Zoomは栄養士会で1アカウント100件対応可：例 企業で各営業所と繋いだ研修会も開催可

事例2 希望のテーマに沿って、栄養講話（Zoomを含む：ハイブリット型可）

<テーマ例>

1日の食事量について 個人の必要エネルギー量

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 : 栄養計算の方法等

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 ・ 調理方法

免疫力と食事内容の関係を知って感染対策



例：食と栄養に関すること

- ・非常食の備蓄と活用
- ・気になるアルコール
- ・食物繊維の摂り方

アルコールと上手に付き合うための3つのポイント

①週2日は休肝日をつくる

②お酒の合間で、お水を飲む

③空腹時は避け、お酒は **食事** と一緒に摂取する

休肝日



お酒を飲む時に取り入れたい栄養素とは！？

- タウリン→イカ・タコ・魚の血合いなど
- 良質たんぱく質→肉・魚・豆腐・豆類
- ビタミン・ミネラル→野菜・海藻・きのこ類など



例：外食や市販のお弁当はここに注意！

外食
コンビニ食

少しの意識と
工夫で
変わる!!

もしおにぎりを選ぶなら・・・



鮭・シーチキン・肉
などが入ったものを選ぶ
たんぱく質が摂取できる



サラダや汁物で野菜類をプラス！
芋や麺類のサラダは主食(炭水化物)の
摂りすぎになります。芋類や種類以外
のサラダを選びましょう！
また、卵やチキンが入ったサラダはよ
りたんぱく質が摂れて良いですね！



雑穀が入ったものを選ぶ
食物繊維やビタミン・
ミネラルが摂取できる



サラダチキンや唐揚げ、
さけるチーズなどで
たんぱく質をプラス！
ここにサラダや汁で
野菜を足すとさらに良い
です！