

食事は減らさずに間食を控えて体重も検査結果も改善！（Bさん 60代 女性）

Bさんは、平成21年度の健診結果を受けてから次のことに取り組みました。

- ① 1日3食をしっかり食べ、夕食以降の間食を止める
- ② 朝と晩に体重測定をしてカレンダーに記録し、増えていたら原因を振り返る
- ③ 菓子類は量を決めて器に入れて食べる
- ④ 野菜たっぷりのスープを食べるなど、野菜の摂取量を多くする

その結果、食事は無理に減らすことなく、体重・血圧・コレステロール・血糖値が改善しました。

	H21年度健診	H22年度健診
体重	59.0 ^{キログラム}	55.0 ^{キログラム}
血圧	130/88	116/71
コレステロール (LDL)	172	141
血糖値 (HbA1c)	5.2	4.9

●改善ポイント●

- ① 体重が4^{キログラム}減
- ② 血圧が要注意域から正常値まで下がる
- ③ LDL（悪玉コレステロール）がかなり下がる
- ④ 糖尿病要注意域から正常値（5.1以下）に下がる

夕食以降の間食を控えて、体重・体脂肪率が大幅減！（Cさん 60代 男性）

Cさんは、保健指導の初回面接から、夕食以降の菓子類の間食を控え、コーヒーに入れる砂糖を、1日当たり小さじ9杯から1杯に減らすことで約7^{キログラム}の減量に成功しました。

食事の量は大きく変えず、運動を継続して行っているとのことで、今年度の健診結果を楽しみにしています。

	H22年7月 (初回面接)	H23年1月 (半年後の面接)
体重	74.4 ^{キログラム}	67.0 ^{キログラム}
体脂肪率	27.0	24.9

●改善ポイント●

- ① 体重が7^{キログラム}減
- ② 体脂肪率が2^{パーセント}減

就寝前の間食をやめることで、体重・血糖値が改善！（Dさん 60代 男性）

Dさんは、保健指導の初回面接後に、糖尿病予備軍として医療機関を受診し、それ以降、次のことに取り組みました。

- ① 夕食後や就寝前に菓子類を食べる習慣を止める
- ② 毎日体重測定をして記録をする
- ③ 冬場も雪かきをするなど体を動かす習慣を付ける

その結果、大幅に体重が減り血糖値も改善に至っています。



	H22年9月 (初回面接)	H23年3月 (半年後の面接)
体重	72.2 ^{キログラム}	66.0 ^{キログラム}
体脂肪率	28.6	21.7
空腹時血糖値	122	111 (1月受診結果)
血糖値 (HbA1c)	6.0	5.2 (1月受診結果)

●改善ポイント●

- ① 体重が6^{キログラム}減
- ② 体脂肪率が大幅減
- ③ 糖尿病域に近い値から正常値近くまで下がる



このような成功体験をした皆さんに共通していることは、

- 夕食以降の間食を控える
- 体重を毎日測定し、生活を振り返る
- 野菜の量を増やす
- できる範囲で運動習慣を付ける
- 1日3回食事をし、食事を極端に減らさないということでした。

健診を受けた結果や栄養などについて、保健師と管理栄養士がご相談をお受けしますので、お気軽にご相談ください。



問い合わせ 国民健康保険グループ (☎⁰⁵1771)