

ちょっとした  
食事のはなし





# もくじ

- はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・①
- 食事は3つの色を揃えよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・②
- 1日の始まりは朝食から・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・③
  - 朝食の欠食率・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・③
  - 朝食から「いいこと」はじめよう・・・・・・・・・・・・④
- 遅い夕食は軽めにしましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・⑤
  - 遅い夕食がなぜ太りやすいのか・・・・・・・・・・・・⑤
  - 遅い夕食の時の対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・⑥
- 手軽に食べよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・⑦
  - 上手に食べよう！お手軽朝食・・・・・・・・・・・・⑦
  - 上手に食べよう！お手軽夕食・・・・・・・・・・・・⑧

# はじめに

働く人の健康問題として、中高年期の肥満や若年女性のやせがあげられます。

当センターが行った訪問体成分測定を実施した勤労者の中には、体重が正常範囲で骨格筋量が少なく体脂肪量が多い「正常体重肥満（隠れ肥満）」に該当する人が、男女とも約30%でした。勤労者847名（男性564名、女性283名）の体成分測定結果と生活習慣のアンケート調査の結果から、男性の9%、女性の21%の人に骨格筋量の低下を認めました。また、若い女性の方が骨格筋量が低下している人が多く、男性の5%、女性の8%の人は骨格筋量が低下しかつ隠れ肥満という結果でした。そして、骨格筋量が低下している人の食生活では、男性は、朝食の欠食割合が多い傾向にあること、女性は、1週間の夕食回数が少ないということが浮かび上がってきました。

こうした中で、今回「ちょっとした食事のはなし」を作成しました。この冊子をお読みくださった方が毎日の食生活の一助としてお役にたてていただければ幸いです。

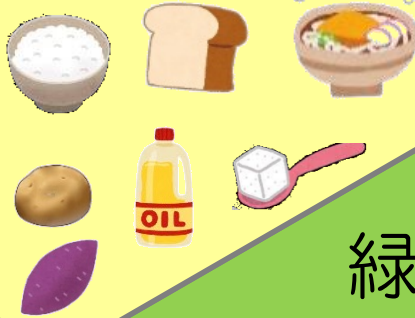
# 食事は3つの色を揃えよう

## 主食

ご飯、パン、  
麺類、いも類、  
油、砂糖など

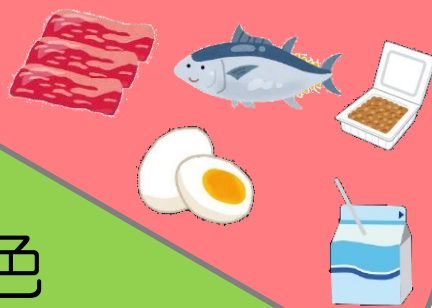
## 黄色

エネルギーの  
もとになるもの



## 赤色

からだをつくる  
もとになるもの



## 主菜

肉、魚、卵、豆  
牛乳・乳製品など

## 緑色

からだの調子を整えるもの



## 副菜

野菜、果物、海藻  
きのこ類など

主食

主菜

副菜

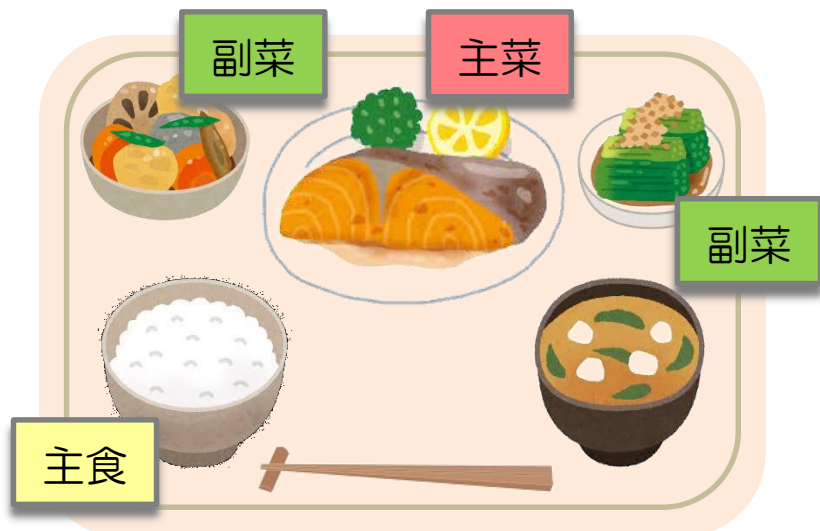
3つの色を揃えること  
でバランスよく食べる  
ことができます。  
意識してみましょう。

副菜

主菜

副菜

主食

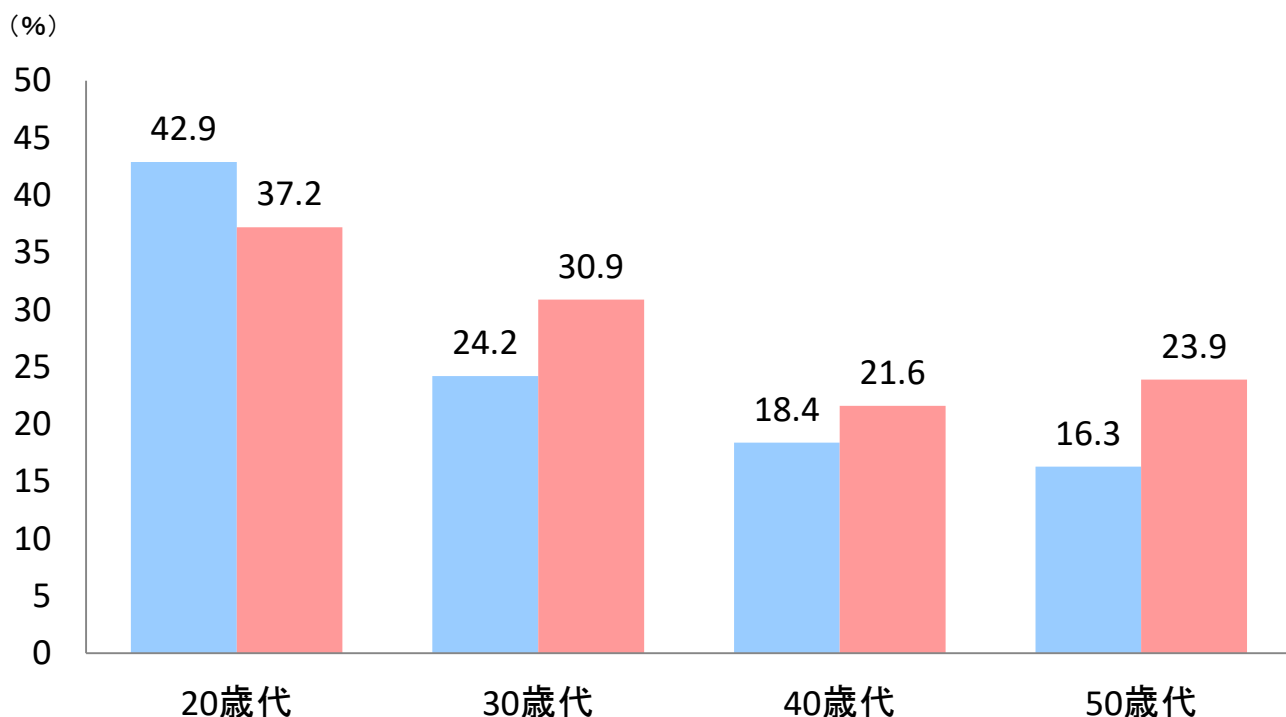


# 1日の始まりは朝食から

起きたばかりの体はエネルギー切れの状態です。脳をしっかり働かせるためにも朝食を摂り、体を目覚めさせましょう。

朝食を習慣づけ、あわただしい朝もきちんとエネルギーやさまざまな食品を積極的に摂りましょう。

## 朝食の欠食率



平成26年度に当センターでアンケート調査を実施しました。その結果、1週間を通しての「朝食回数」の問いに、男女とも20歳代の勤労者の約4割の方が、「朝食を摂る日と摂らない日がある」と回答していました。

平成26年 当センター実施アンケート結果より

# 朝食から「いいこと」はじめよう

毎日朝食を食べていますか？

朝食を食べることで「いいこと」があります。

## 身体が目覚めに「いい」



朝食を食べると胃や腸などが働き、熱を作り出し身体の体温が上がります。そして、エネルギーが行き渡り、身体を目覚めさせてくれます。

## 脳の働きに「いい」



ご飯やパンなどの炭水化物に多く含まれるブドウ糖が、脳を活発にし、集中力を高めてくれます。

## 肥満防止に「いい」



朝食を食べずにおなかがすいた状態で昼食を食べると、「ドカ食い」をしてカロリーオーバーになりがちです。朝・昼・夕に分けてバランスよく食べることで肥満防止につながります。

# 遅い夕食は軽めにしましょう

帰宅時間がおそくなりがちな人は、夕食の時間とエネルギー量をうまくコントロールしましょう。

## 遅い夕食がなぜ太りやすいのか

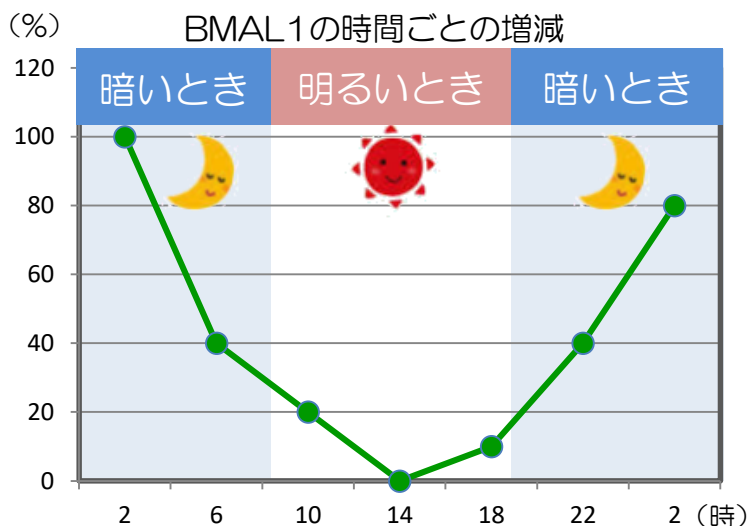
### 原因

- 昼食と夕食の間隔が長いと、空腹感から早食いになったり、遅い時間に夕食を食べ過ぎてしまい、エネルギーの摂りすぎから体脂肪や中性脂肪の増加の原因になります。
- 脂肪を溜めこむ働きがある「BMAL1(ビーマルワン)」というたんぱく質が22時~2時に多く分泌されて、脂肪がつきやすくなります。
- 寝る前の食事は消化されにくく、朝食を食べられないため昼食をドカ食いしやすくなります。

### BMAL1 (ビーマルワン) がどう関係しているの？



BMAL1は、太陽の光と関係が深く、日が出ている時間帯は少なく、日没後に多くなります。14時頃に最も少なく、この時間帯は食べても太りにくいということになります。反対に22時以降にBMAL1が多くなり始めます。つまり「夜遅い時間の食事は脂肪に変わりやすい」というわけです。





# 遅い夕食の時の対策

21時以降の食事はできれば避けたいところですが、毎日の仕事や生活リズムの関係で、どうしても夕食が遅くなる時があるかもしれません。そんな時に食べても太りにくい食事のコツをご紹介します。

## 夕方に軽い食事をとる

夕食が22時以降になってしまう場合は、夕食のおなかのすいた時間に軽い食事を摂りましょう。（160kcalを目安に）



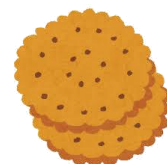
おにぎり



サンドイッチ



クラッカー



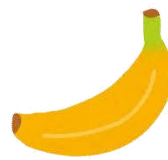
ビスケット



ヨーグルト



牛乳



バナナ

## 帰宅後の夕食は軽めに

帰宅後は夕方に食べた分を差し引いて、脂っこいものを控え、野菜サラダや焼き魚などの軽めなものを選びましょう。具たくさん汁物などをプラスすると満足感もでて、栄養のバランスも整うのでおすすめです。



# 手軽に食べよう

手軽に食べられるバランスの良い朝食や夕食の摂り方をご紹介します。

## 上手に食べよう！お手軽朝食

### 家で手軽に調理編



忙しい朝に、手間がかからずにバランスアップできる料理が、具たくさんスープです。火が通りやすいように具材を切るのがポイントです。冷蔵庫の中の具材を使って手軽に朝食を作ってみましょう。

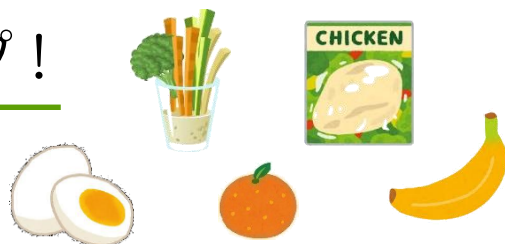
### コンビニで朝食編



朝食をコンビニのおにぎりやパンだけで済ませていませんか？お茶やコーヒーから牛乳や野菜ジュースに変えるだけでもバランスアップします。パンを選ぶときは菓子パンよりシンプルなものを選びましょう。

### さらにプラスしてバランスアップ！

卵やチキン、野菜や果物をプラスすれば、ますます理想的です。



# 上手に食べよう！お手軽夕食

遅くなった日でも、手軽に食べられる夕食をご紹介します。

## 家で手軽に調理編

### 電子レンジを上手に活用



お皿にキャベツやもやしなどの野菜をのせ、その上に豚肉をのせて、ふんわりラップをかけて電子レンジにかけます。ポン酢でおいしく食べられます。

### お鍋ひとつで



白菜やねぎ、きのこ類などの野菜と肉や魚、豆腐などお好みの具材を入れましょう。

## コンビニで夕食編



卵や豆腐のたんぱく質と大根などの野菜をチョイスするのがおすすめです。

身体にやさしい野菜をたっぷり摂ることで、カロリーを抑えることができます。野菜は火を通すことで胃腸にやさしく、遅い時間の夕食に適しています。その時に一緒に食べてほしいたんぱく質の食材は、肉・魚、豆腐や納豆などです。



独立行政法人 労働者健康安全機構  
北海道中央労災病院治療就労両立支援センター

2018年1月

---

筋肉量アップで  
太りにくい体質へ

---



# もくじ

- はじめに . . . . . 1
- 筋肉量が増えた際の利点 . . . . . 2
- 筋肉量を増やす運動 . . . . . 3
- おすすめの筋力トレーニング . . . . . 4
- 上半身の筋力トレーニング . . . . . 6
- 体幹の筋力トレーニング . . . . . 8
- 下半身の筋力トレーニング . . . . . 10
- 継続するためのポイント . . . . . 12

# はじめに

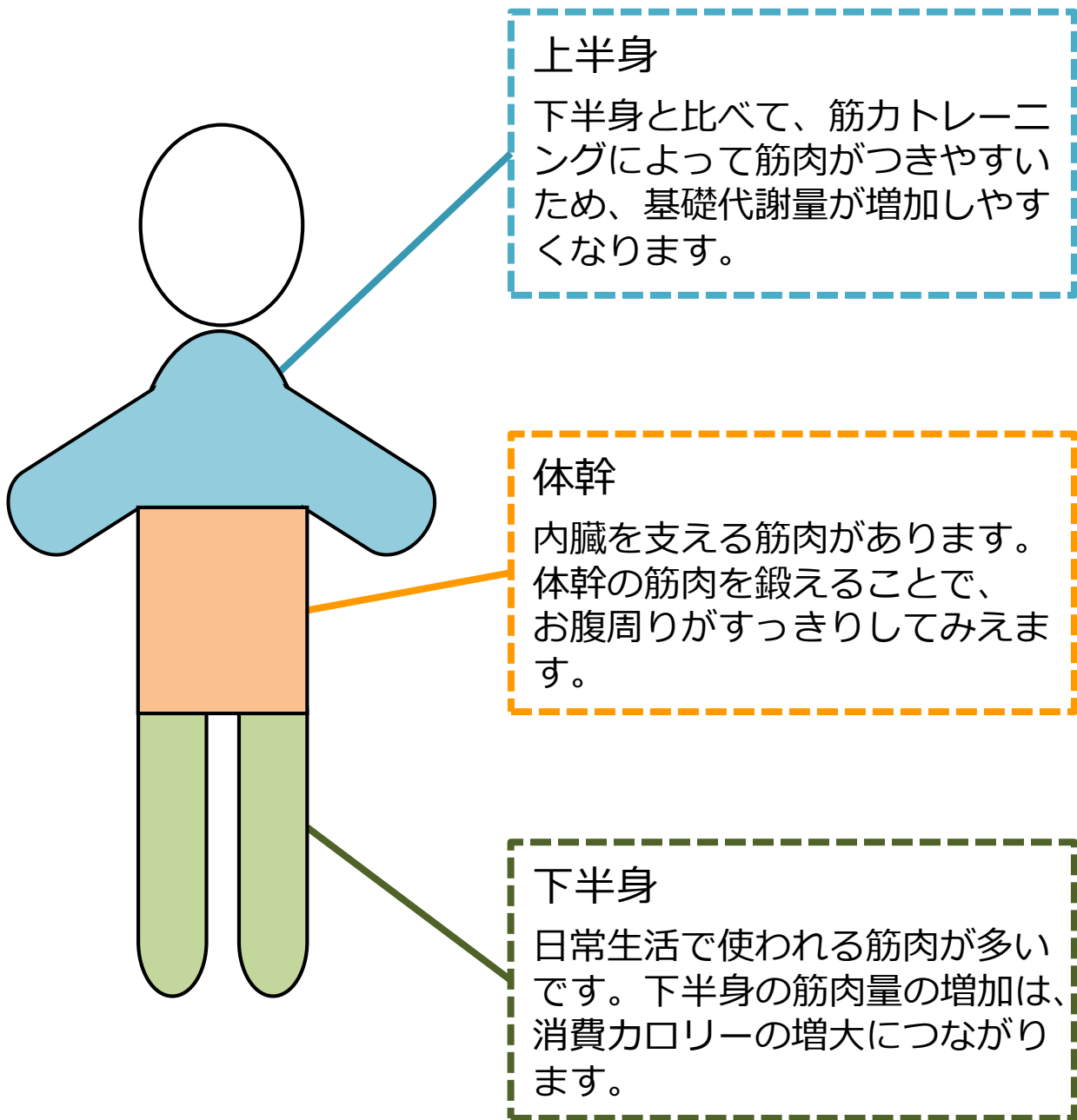
働く人の健康問題として、中高年期の肥満や若年女性のやせが挙げられます。これまで、当センターが勤労者を対象に行った訪問体成分測定の結果、男性、女性ともに約30%の方が、体重が正常範囲で骨格筋量が少なく体脂肪量が多い「正常体重肥満(隠れ肥満)」にでした。隠れ肥満の方は、一見肥満にみえないため、保健指導の対象とならない場合があります。しかし骨格筋量が少ないと、基礎代謝量が低くなり、体脂肪が蓄積しやすく、生活習慣病を引き起こしやすくなることが懸念されます。

当センターで実施した勤労者847名(男性564名、女性283名)の体成分測定結果と生活習慣のアンケート調査の結果、男性の9%、女性の21%の方に骨格筋量の低下を認めました。また女性の場合、骨格筋量が低下している人は、若い方に多いことがわかりました。さらに男性の5%、女性の8%の方は、骨格筋量が低下し、かつ隠れ肥満でした。

筋肉量を増やすためには、運動が必要です。そのため、勤労者の筋力量維持・向上のために運動習慣を獲得すること、特に若いうちから、筋力トレーニングを習慣化し継続することが重要です。

# 筋肉量が増えた際の利点

基礎代謝量が増え、太りにくい体質に変わります。





# 筋肉量を増やす運動

**筋肉量を増やす運動は、筋力トレーニングです。**

## 筋力トレーニングのポイント

- 力を入れている筋肉を意識しながら行いましょう。
- 息を止めないようにしましょう。
- 1セット10回から始めましょう。
- 1つの筋力トレーニングにつき、週2~3回程度行いましょう。
- 2か月に1回は、筋力トレーニングの強度を見直しましょう。

持病のある方は、筋力トレーニングを始める前に、医療機関に相談のうえ行ってください。体調が悪い場合や痛みがある場合は、無理せず休んでください。

# おすすめの筋力トレーニング

自分の体重を利用し、1回あたり6秒以上の時間をかけて行う「スロートレーニング」がおすすめです。

## 時間をかけて行う利点

筋肉に流れる血液の量が減り、成長ホルモンの分泌が促され、筋肉がつきやすくなります。



時間をかけて行うことで、強度の高い筋力トレーニングに匹敵する効果があるといわれています。

## 自分の体重を用いる利点

おもりを用いる場合と比較して、関節や心臓・血管への負担が軽くなります。

## スロートレーニングのポイント

関節を伸ばしきらない、曲げきらないようにすると筋力トレーニングの効果が高くなります。

例えば・・・

お腹の筋力トレーニングの場合は普段、背中を床に着けた後、再び頭を上げていた。スロートレーニングでは、背中が床に着く前に、頭を上げ始める。

背中や頭を床につけない



例えば・・・

お尻・太ももの筋力トレーニングの場合は普段、膝を完全に伸ばし、真っ直ぐ立った状態から、再び膝を曲げていた。スロートレーニングでは、膝を伸ばしきらず、軽く膝が曲がった状態から、膝を曲げ始める。



膝を完全に伸ばさない

# 上半身の筋力トレーニング

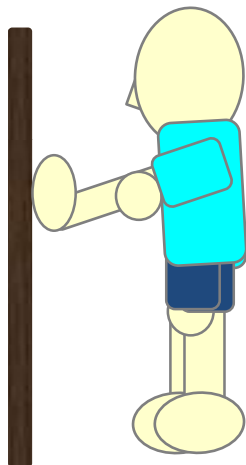
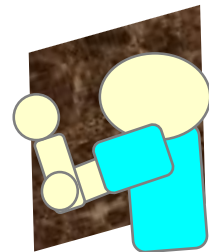
## 二の腕(裏側)の筋力トレーニング

- ① 足を壁から離し、脇を閉じた状態で、壁に手をつく
- ② 肘を曲げて、顔を壁に近づける
- ③ 壁に顔がつく手前で、肘を伸ばして、顔を壁から離す

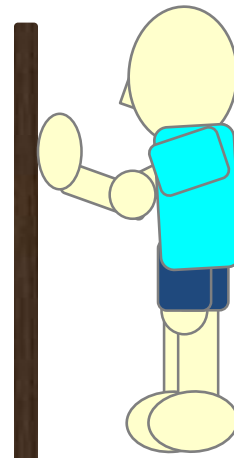


## 胸の筋力トレーニング

- ① 足を壁から離し、脇を開いた状態で、壁に手をつく
- ② 肘を曲げて、顔を壁に近づける
- ③ 壁に顔がつく手前で、肘を伸ばして、顔を壁から離す



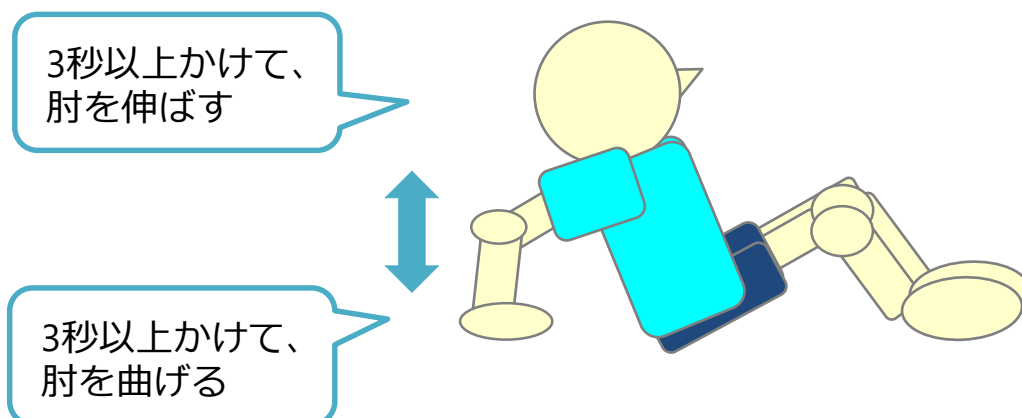
3秒以上かけて、  
肘を伸ばす



3秒以上かけて、  
肘を曲げる

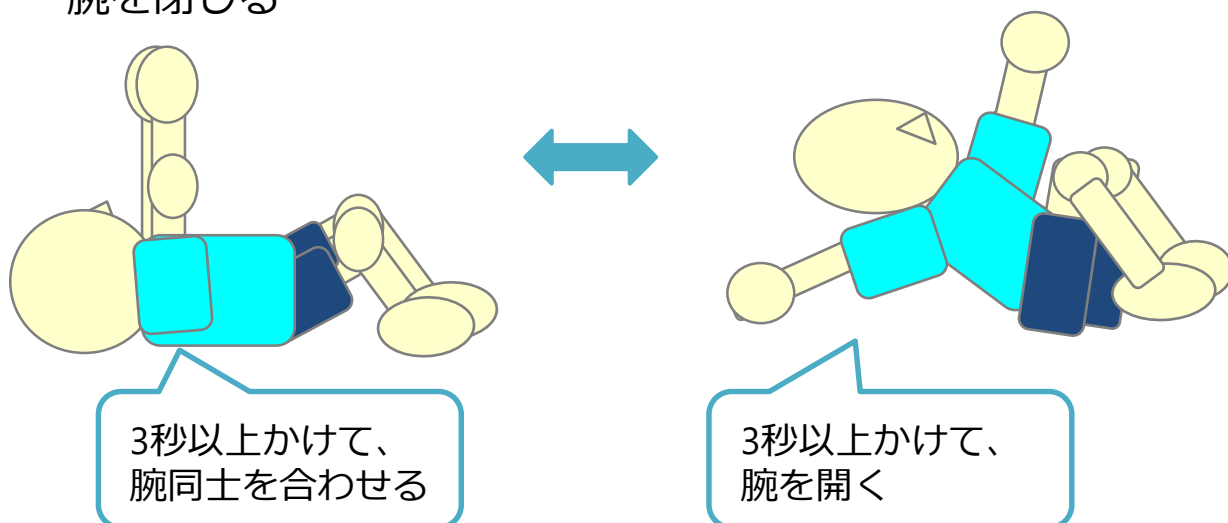
## 二の腕(裏側)の筋力トレーニング

- ① 両手は肩幅の広さ、足は閉じ、膝を軽く曲げて、お尻を浮かす
- ② 肘を曲げて、お尻を下げる
- ③ お尻が床に着く前に、肘を伸ばして、お尻を上げる



## 胸の筋力トレーニング

- ① 仰向けになり、胸を張り、腕を真上に伸ばす
- ② 腕と体が「T」の字になるように、腕を開く
- ③ 手が床に着く前に、腕同士が合わさるように、腕を閉じる



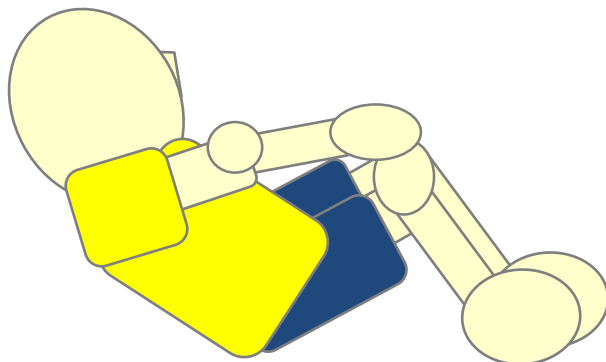
# 体幹の筋力トレーニング

## お腹の筋力トレーニング

- ① 仰向けになり、両膝を立てる
- ② 臍（へそ）を覗き込むよう、肩が少し浮く程度に頭を上げる
- ③ 頭を下げ、肩を床に近づける

3秒以上かけて、  
頭を上げる

3秒以上かけて、  
頭を下げる

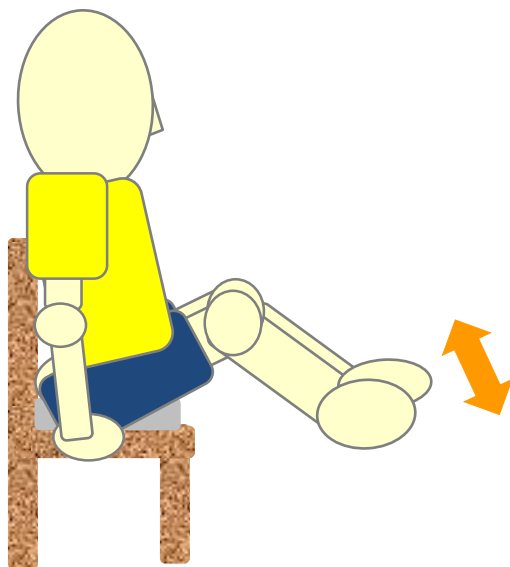


## お腹の筋力トレーニング

- ① 足を床から浮かす
- ② 両膝を胸の方へ近づけ、脚を上げる
- ③ 両膝を胸から離し、脚を下げる

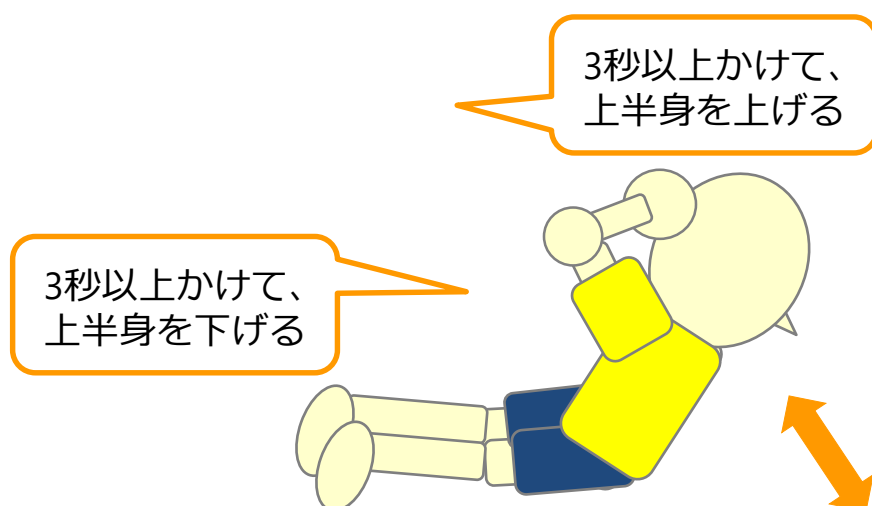
3秒以上かけて、  
脚を上げる

3秒以上かけて、  
脚を下げる



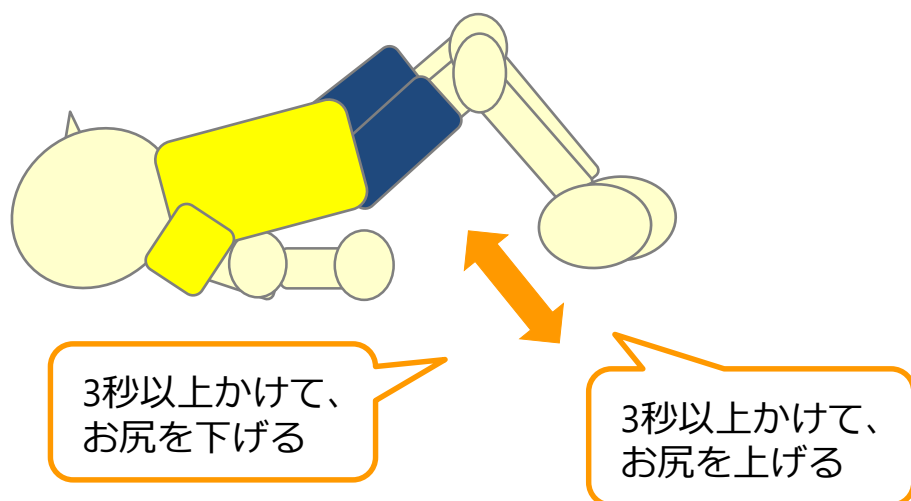
## 背中筋カトレーニング

- ① うつ伏せになり、頭の後ろで手を組む
- ② 体を反らすイメージで、上半身を上げ、顔を床から離す
- ③ 上半身を下げ、顔を床に近づける



## 背中・お尻筋カトレーニング

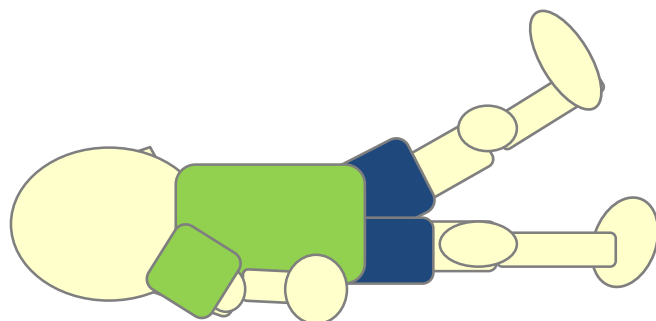
- ① 仰向けになり、両膝を立て、両手を床につける
- ② お尻を上げ、床からお尻を離す
- ③ お尻を下げ、床にお尻を近づける



# 下半身の筋力トレーニング

## 太ももの筋力トレーニング

- ① 仰向けになる
- ② 片脚を伸ばした状態で、40°くらい上げる
- ③ 上げた脚を下げる



3秒以上かけて、  
脚を上げる

3秒以上かけて、  
脚を下げる

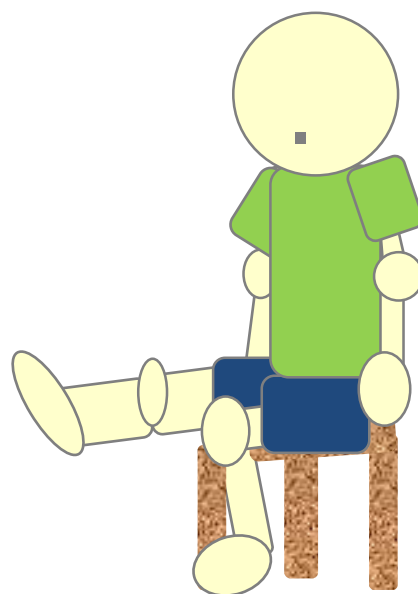
※腰が痛い場合は、あげない方の膝を立てる

## 太ももの筋力トレーニング

- ① 椅子に座る
- ② 片脚の膝を真っ直ぐ伸ばす
- ③ 膝を曲げて、座った状態に戻す

3秒以上かけて、  
膝を伸ばす

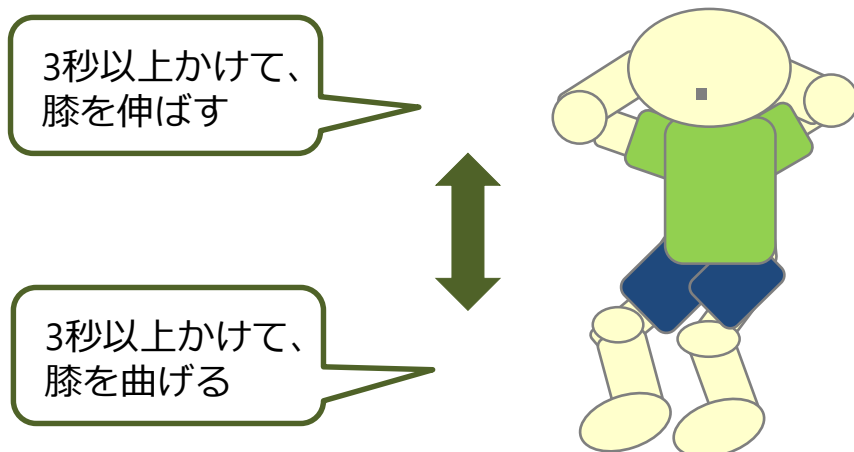
3秒以上かけて、  
膝を曲げる





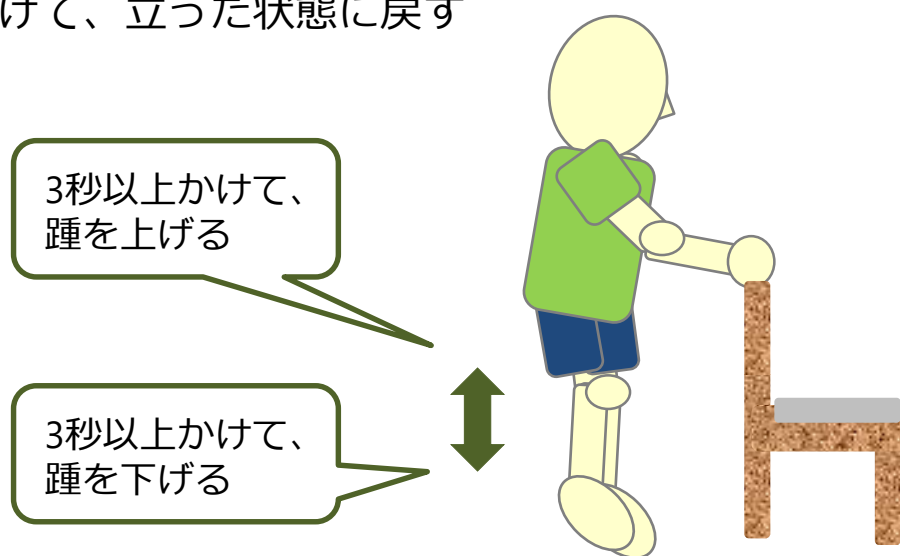
## お尻・太ももの筋力トレーニング

- ① 肩幅程度に足を開く
- ② 椅子へ座るように、膝を曲げ、太ももが床と平行になるくらいまでお尻を下げる
- ③ 膝を伸ばし、お尻を上げる



## ふくらはぎの筋力トレーニング

- ① まっすぐ立つ
- ② 踵を高く上げる
- ③ 踵を下げて、立った状態に戻す



# 継続するためのポイント

筋力トレーニングを行うことによって、最初は握力や跳躍力といった筋力が向上し、その後筋肉量が増えるといわれています。そのため、継続して行うことが重要です。

曜日ごとに行うトレーニングを決めると、取り組みやすくなります。

## 例1：ゆっくりコース 2種類を週2回ずつ

太もも・お腹の筋力トレーニングの取り組み

### 【ゆっくりコース】

月	太ももの筋力トレーニング
火	お休み
水	お腹の筋力トレーニング
木	お休み
金	太ももの筋力トレーニング
土	お休み
日	お腹の筋力トレーニング

## 例2：ふつうコース 3種類を週2回ずつ

胸・お腹・太ももの筋力トレーニングの取り組み

### 【ふつうコース】

月	太ももの筋力トレーニング
火	胸の筋力トレーニング
水	お腹の筋力トレーニング
木	お休み
金	太ももの筋力トレーニング
土	胸の筋力トレーニング
日	お腹の筋力トレーニング

## 例3：しっかりコース 3種類を週3回ずつ

胸・お腹・太ももの筋力トレーニングの取り組み

### 【しっかりコース】

月	胸・太ももの筋力トレーニング
火	お腹の筋力トレーニング
水	胸・太ももの筋力トレーニング
木	お腹の筋力トレーニング
金	胸・太ももの筋力トレーニング
土	お腹の筋力トレーニング
日	お休み



独立行政法人 労働者健康安全機構  
北海道中央労災病院 治療就労両立支援センター

2018年1月