

福岡県医発第586号(地)
平成20年 6月 3日

各 医 師 会 長 殿



福岡県医師会
会長 横倉 義武
(公 印 省 略)

特定保健指導用リーフレット「メタボリックシンドロームを
防ぐ食事」(健康日本21推進フォーラム)の送付について

平成20年4月1日から医療保険者に義務づけられた特定健診・特定保健指導の実施に関しましては、生活習慣病の予防に効果的な保健指導を行うため、今般、健康日本21フォーラムにおいて、標記リーフレットが作成されましたので、ご参考までにお送りいたします。

つきましては、本リーフレットが必要な場合には、別紙のとおり(株)社会保険研究所で市販されておりますので、直接お申し込みいただきますようお願い申し上げます。

なお、後援しております健康日本21推進全国連絡協議会には、日本医師会も加入団体となっておりますことを申し添えます。

小郡三井医師会より

特定健診担当理事 名取一幸
特定健診副担当理事 廣瀬真恵
会長 丸山 泉

(地Ⅲ62)

平成20年5月27日

都道府県医師会
担当理事 殿

日本医師会
常任理事 内 田 健



特定保健指導用リーフレット「メタボリックシンドロームを
防ぐ食事」（健康日本21推進フォーラム）の送付について

時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

今般、健康日本21推進フォーラムにおいて、特定保健指導用リーフレット「メ
タボリックシンドロームを防ぐ食事」が作成されましたので、参考までに3部お送
り申し上げます。

本リーフレットが必要な場合には、別紙のとおり(株)社会保険研究所で市販されて
おりますので、直接お申し込みいただきますようお願い申し上げます。

なお、後援しております健康日本21推進全国連絡協議会には、日本医師会も加
入団体となっておりますことを申し添えます。



平成 20 年 5 月吉日

健康づくり関係機関 御中

健康日本 21 推進フォーラム
事務局長 片岡 徹
(公 印 省 略)

特定保健指導用リーフレット「メタボリックシンドロームを防ぐ食事」の配布について

謹啓 時下益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、当フォーラムでは、「健康日本 21」に関する産業界からの啓発事業として、科学的根拠に基づく健康情報の発信を通じ、国民の健康づくりに対する正しい知識の普及を推進し、健康と福祉の増進に資するよう努めております。

このたびは、平成 20 年度からメタボリックシンドロームの概念を導入した新たな特定健診・特定保健指導が医療保険者に義務化されることから、生活習慣病の予防に効果的な保健指導を行うため、標記のリーフレットを作成し、御参考に供しますので御活用願います。

なお、追加部数が必要な場合には、(株)社会保険研究所にて 1 部 42 円（本体 40 円＋消費税）にて販売いたしますので、以下の申込先まで直接お申込みくださいますよう、よろしくお願いいたします。

敬白

【申込先】 (株)社会保険研究所 TEL 03(3252)7901 FAX 03(3252)7977
〒101-8522 東京都千代田区内神田 2-4-6 WTC 内神田ビル

<参考> 割引価格表 (税別)

定価 (税別)	500 部 以上	1,000 部 以上	1,500 部 以上	2,000 部 以上	3,000 部 以上	5,000 部 以上
40 円	38 円	36 円	35 円	34 円	32 円	31 円



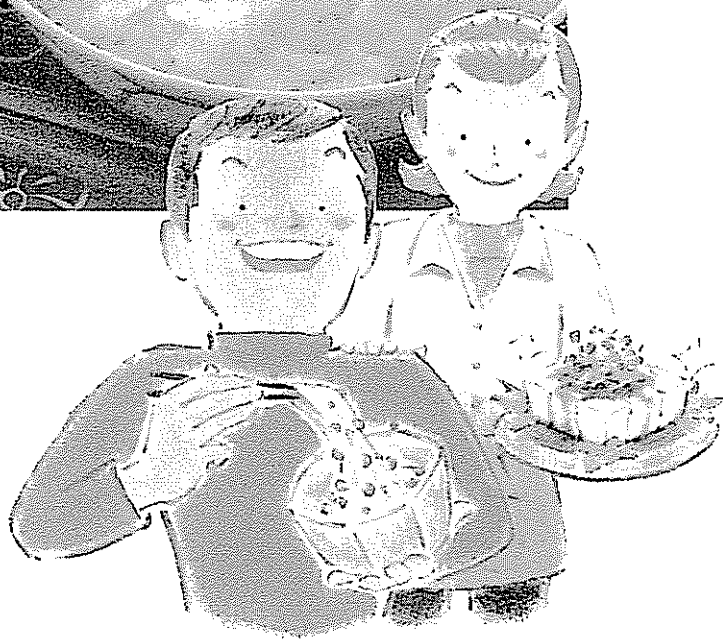
特定保健指導用リーフレット

メタボリック シンドロームを防ぐ食事

主菜のとり方を見直す 編

監修 東京通信病院内科部長 宮崎 滋

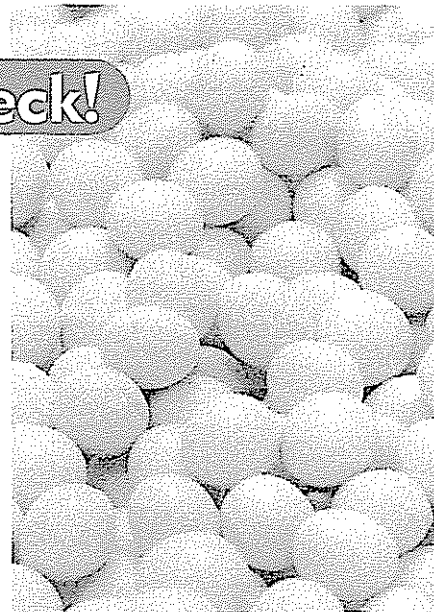
日本人の食生活は量になり、
肉や卵などをつい食べすぎてしまい、
エネルギーのとりすぎから、
肥満につながっている場合が少なくありません。
同じ主菜でも、豆腐、納豆などの大豆食品には、
メタボリックシンドロームを防ぐ
さまざまな健康効果が期待できます。
主菜のバランスを見直しましょう。



元気を問う時代へ
健康日本21推進フォーラム

健診の結果から、あなたの メタボリックシンドロームの リスクをチェック!

Check!



腹囲に加え、血糖、脂質、血圧がたとえ軽度でも正常範囲を超える方には、
リスクの程度に応じた保健指導が行われます。腹囲が基準以下でも、
BMIが25以上でリスクのある方には同様に保健指導を行います。
空欄にあなたの検査値を記入し、YES/NOを○で囲みましょう。

あなたのウエストサイズ(腹囲)またはBMI*は?

*BMI=体重(kg)÷(身長(m))²

ウエストサイズ

cm

BMI

追加リスクはいくつありますか?

① あなたの血糖値は?

空腹時血糖(mg/dℓ) HbA1c(%)

空腹時血糖 100mg/dℓ以上 または HbA1c 5.2%以上 ですか? —————▶ YES/NO

② あなたの脂質の値は?

中性脂肪(mg/dℓ) HDLコレステロール(mg/dℓ)

中性脂肪 150mg/dℓ以上 または HDLコレステロール 40mg/dℓ未満 ですか? —————▶ YES/NO

③ あなたの血圧値は?

収縮期(最高)血圧(mmHg) 拡張期(最低)血圧(mmHg)

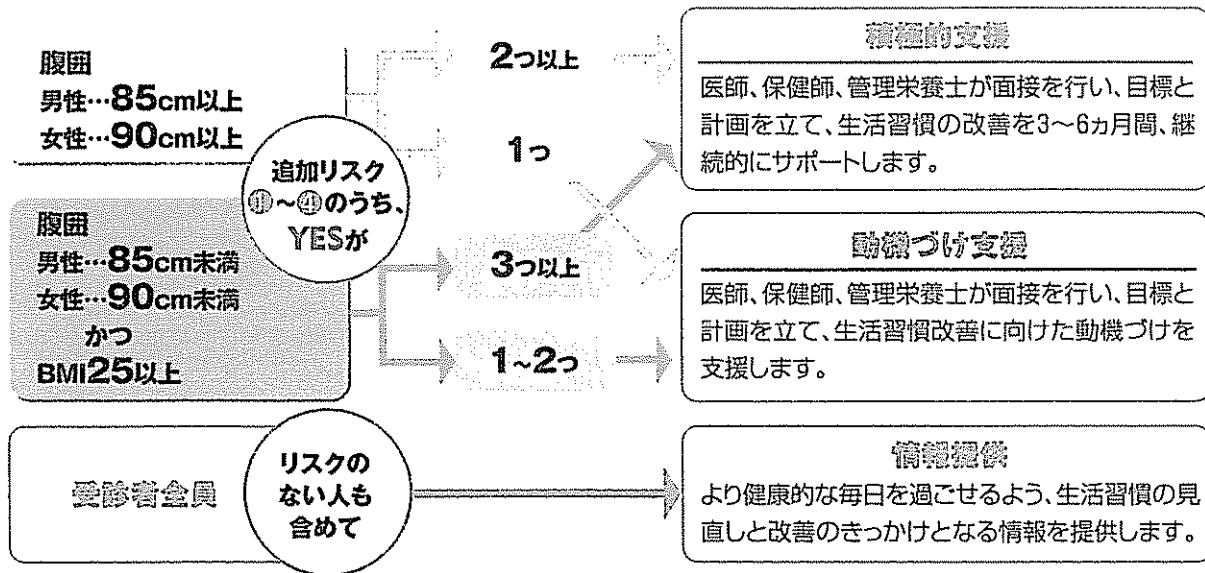
収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上 ですか? —————▶ YES/NO

④ 喫煙歴は? (①～③のリスク(=YESの項目)が1つ以上ある場合にカウント)

たばこを習慣的に吸っていますか? —————▶ YES/NO

※「習慣的に」とは、合計100本以上、または6ヵ月以上吸っていて、最近1ヵ月間も吸っている人をいいます。

判定方法



Do!

健診結果をしっかりと受け止めて 食生活を軌道修正!

メタボリックシンドロームのリスクは見つかりましたか?

そのリスクを減らすため、食生活の見直しを始めましょう。

ポイントの一つは、たんぱく質を含む主菜のとり方。

豆腐、納豆などの大豆食品を毎日とっていますか?

肉や魚、卵に偏っていたら、大豆食品を食卓に加え、主菜をバランスよくとりましょう。

メタボリックシンドロームの予防に役立つ

大豆たんぱくの多彩な健康機能についてまとめました。

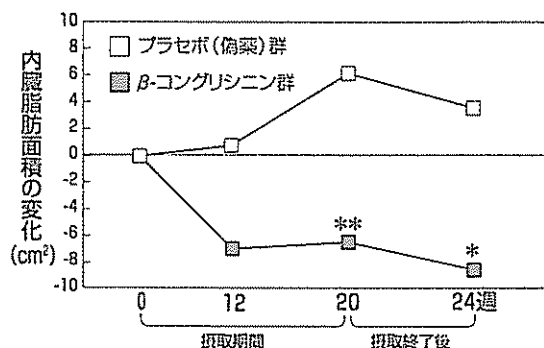
内臓脂肪を減らしたい方へ

内臓脂肪面積が 100cm^2 以上*の男女を対象とする臨床試験で、大豆たんぱくの成分である β -コングリシニンを1日5g摂取すると、内臓脂肪が減少することがわかっています。

5gの β -コングリシニンは大豆たんぱくにすると25g。心臓病の多い米国では、FDA(食品医薬品局)が「1日25g以上の大豆たんぱくの摂取は心臓病のリスクを減らす効果がある」として積極的な摂取を推奨しています。

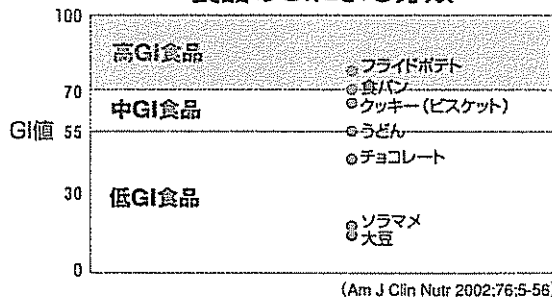
*腰囲に換算すると男性85cm以上、女性90cm以上になります。

大豆 β -コングリシニンの内臓脂肪減少効果



Kohno et al., Journal of Atherosclerosis and Thrombosis, Vol.13 No.5 (2006.)

食品のGIによる分類



(Am J Clin Nutr 2002;76:5-56)

血糖値が高い方へ

糖尿病の予防には、食後の血糖値の上昇をゆるやかにし、インスリンの分泌を節約することが大切です。食事をゆっくり食べ、海藻や緑黄色野菜などで食物繊維をとりましょう。大豆などの低GI食品*もインスリンの分泌を節約してくれます。

*GI(グリセミック・インデックス)は食後の血糖値の上昇をブドウ糖との比較で表した数値。

中性脂肪が高い方、 HDLコレステロールが低い方へ

大豆たんぱくの積極的な摂取は中性脂肪を下げ、善玉のHDLコレステロールを上げてくれます。大豆イソフラボン*の効果が加わり、ことに女性でメリットが大きく、大豆食品を週5日以上食べる女性は週2日以下の女性にくらべ、脳梗塞が36%、心筋梗塞が45%少ないことが厚生労働省研究班の調査でわかっています。

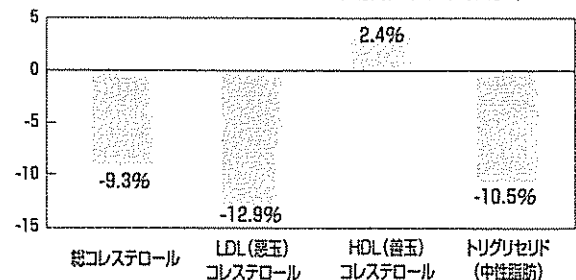
*体内で女性ホルモンに似たおだやかな作用をします。

血圧が高い方へ

塩分もエネルギーも多い味つきの主食(丼物やめん類など)を控え、カリウム*の豊富な海藻、緑黄色野菜、果物をとることを心がけましょう。

大豆食品はカリウムを含むほか、大豆たんぱくが分解してできる大豆ペプチドに降圧作用が認められています。*体内の余分なナトリウムを排泄する作用があります。

大豆たんぱくの血中脂質改善効果*



*日平均47g(25~124g/日)の大豆たんぱく摂取による血中脂質の変化をみた36件の試験を比較分析(メタ分析)

(Anderson et al. NEJM 333:276-282, 1995.)

メタボリックシンドロームと診断されても、されなくても、大豆食品を積極的にとりましょう。

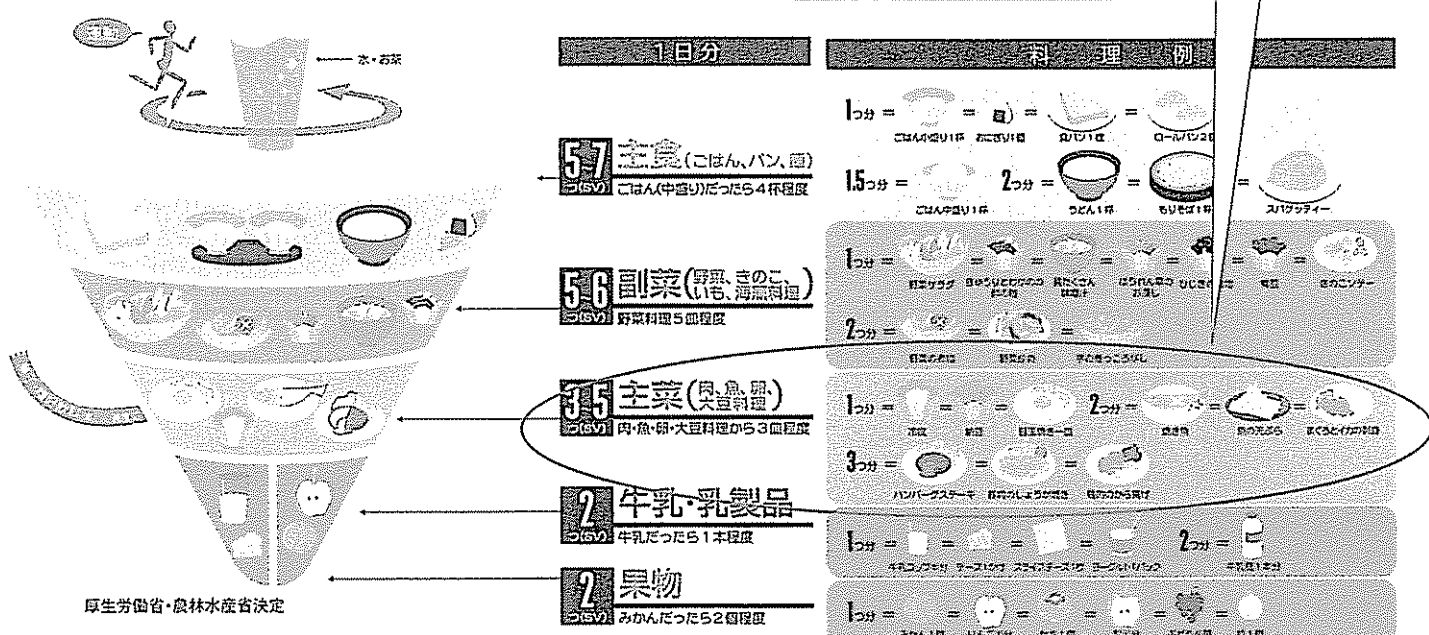
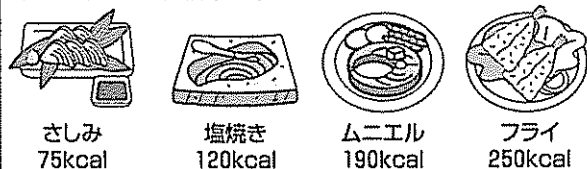
食事バランスガイドでは、肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質を6g含む料理を主菜1つ(SV)*とし、1日3～5つ(SV)をとることをすすめています。

メタボリックシンドロームを防ぐには、高たんぱく・低脂肪の大豆食品や白身魚、赤身肉を主菜の中心にし、脂肪を控えることが大切です。

また、たんぱく質の量はほぼ同じでも、さしみ、塩焼き、ムニエル、フライなど、調理法によってエネルギー量がちがいます。揚げ物や炒め物を1日1回までにしましょう。

*SVはサービング(食事が提供される際の単位)の略です。
下のイラストを参照してください。

同じ魚料理で1人前(2つ)でも…



大豆食品は1日2つ(SV)を日安に

大豆食品を1日2つ(SV)とると、内臓脂肪の減少効果などが認められる1日25gの大豆たんぱくのおよそ半分をとることができます。

大豆食品の主菜1つ(SV)分の目安量

手軽に大豆たんぱくを摂取するには、栄養食品などを利用する方法もあります。

	1つ(SV)分の目安量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食物繊維(g)	短豆イソフラボン(mg)
納豆	ミニパック1個40g	80	6.6	2.7	50
豆腐(絹ごし)	1/3丁100g	56	4.9	0.3	50
豆腐(木綿)	1/3丁100g	72	6.6	0.4	50
油揚げ	大1枚30g	116	5.6	0.3	21
大豆を使用した栄養食品	1本30g	126~137	4.1~4.8	3.1~3.4	19~22

(健康日本21推進フォーラム調べ)

発行:健康日本21推進フォーラム

健康日本21推進フォーラムは、健康日本21推進全国連絡協議会の一員として、健康日本21を産業界から支援しています。

制作協力:大塚製薬株式会社

大塚製薬は、健康日本21推進フォーラムに参加し、メタボリックシンドロームを防ぐ健康な生活習慣を応援しています。

協力:社団法人日本栄養士会

後援:健康日本21推進全国連絡協議会/財団法人 健康・体力づくり事業財団

制作/社会保険研究所