

ほかにもこんな意見が・・・

良く噛んで食べていないと感じたので、1口30回を目標にしています。

我慢は良くないので、食べ方を工夫しました！  
例)アイスクリームや菓子パンを半分ずつ食べる。  
アイスクリームは乳脂肪を抑えるために氷菓を選ぶ。

食べ過ぎの予防と腸の動きを活発にするために、朝や食べる前にコップ1杯の水を飲んでいきます。

間食は成分表を見て200kcal以内を意識しています。

職場健診でメタボがひっかかったので、麺+ごはんのダブル炭水化物をやめて、野菜を食べるようにしました。  
また、毎日、朝・夕に体重チェックするようにした結果、3.5kg痩せました！

おやつなどを買置きしないようにしています。

甘いお菓子などは冷凍して、一気に食べきらないようにしています。

### 管理栄養士からのコメント

食事バランスガイドなどを活用しながら、毎日の食事に、主食、主菜、副菜、そして乳製品や果物などの豊富な食品群を取り入れることで、必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。

腹八分目を目安に、1日3食を規則正しく食べることを心がけましょう。  
また、間食は、栄養成分表示を確認し、1日200kcal以内を目安として適量を楽しみましょう。



**健康は、失って初めてわかるものです。  
食べたものがそのまま私たちの身体を作ります。  
まずはできそうなことから始めてみませんか？**

八戸の健康まもり隊※  
10期生が考えました

健康づくりの体験談集

## 今日の食事は未来の私！

この体験談集には、「市民の皆さんに健康づくりに取り組んでほしい」という保健推進員の願いが込められています。

5年後、10年後のキラキラ輝く自分のために、まずは食生活を振り返ってみましょう！

※地域の健康づくりのリーダーである保健推進員から募集し、健康づくりのためにアイデアを出し合って活動しています。



考案：八戸の健康まもり隊10期生  
発行：八戸市保健所 健康づくり推進課 0178-38-0713

## ご飯の量を測って糖尿病改善！

Aさん 76歳女性

### Q. 改善しようと思ったきっかけは？

糖尿病を指摘されたことがきっかけでご飯の量を測るようになりました。

### Q. どのような取り組みをしたの？

具体的には、ご飯150gが入るタッパーを2回に分けて食べています。1食75gですね。そのほか、間食を減らす、夕食後には何も食べないようにと気を付けています。

### Q. 取り組みの成果は？

薬は飲んでいますが、1年で、HbA1c 7.0%から6.5%まで数値が改善しています！この結果を維持しているの、医師にも褒められています。また、体重も5kg減りました！

### Q. 継続のコツは？

楽しみはなくさないこと。夕食にビールを飲みたいので、主食の量を調整しています！  
また、常に血糖値のことを意識していることも数値を維持するコツですね。

### Q. 最後に一言！

努力すると、数値が結果として表れるのでとても嬉しいです。これからも自分に合った生活を続けていきたいです♪

同じような意見も・・・

- 健診の結果をみてご飯の量を減らしました。最初は辛かったけど続けていくうちに慣れました。
- 血糖値を上げないために野菜から食べています。

### HbA1cの基準値

異常なし	要注意	要精密検査
5.5%以下	5.6～6.4%	6.5%以上



## 野菜を増やしてLDLコレステロール値改善！

Fさん 66歳女性

### Q. 改善しようと思ったきっかけは？

退職後、久しぶりに健診を受診したら、コレステロール値がC6※と判定され驚きました。主治医に結果を見せたところ、「薬はいつでも飲めますが、どうしますか？」と聞かれ、まずは自分の生活習慣を見直すことにしました。

### Q. どのような取り組みをしたの？

食事の改善から取り組みました。以前も野菜は食べていましたが、ブロッコリーやキャベツ、トマト等より多くの野菜を食べよう意識しました。夏は生野菜で食べたり、冬は具沢山の味噌汁やスープにしたりして工夫しています。

### Q. 取り組みの成果は？

数か月後に再検査をしたのですが、数値が改善していなかったのもう1回自分で頑張って1年後に健診を受けたらコレステロール値が30mg/dl下がっていました。

### Q. 継続のコツは？

いつまでも健康でいたいと思っていますし、健診を受けて数値が下がっていた時は嬉しいので続けることができます。

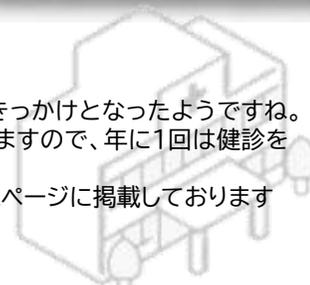
### Q. 最後に一言！

健診を受けなければ、コレステロール値が高いということにすら気付くことができなかったので、まずは健診を受けて自分の結果を知ることが大切だと思います。

※C6:6か月後に再検査を受ける必要があるという判定のこと。  
LDLコレステロールが160～179mg/dlを指す。

### ～保健師からのコメント～

- 健診や人間ドックの受診が、普段の生活を振り返るきっかけとなったそうですね。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行してしまいますので、年に1回は健診を受けて自分の健康状態を確認することが大切です。
- 健診については、わが家の健康カレンダーや市ホームページに掲載しておりますのでご確認ください。



## 人間ドックの結果から心を入れ替えて…

Eさん 69歳女性

### Q. 改善しようと思ったきっかけは？

人間ドックを5年ぶりに受けたらCが3つもあって、ショックで心を入れ替えました。また、先輩の保健推進員から「70歳超えたらガタガタくる」と言われたので、70の壁を越えられるよう普段の生活を見直しました。

### Q. どのような取り組みをしたの？

今まで朝食を食べたくないと思ったときは食べていなかったのですが、朝食はエネルギーになるので、食べるようにしました。  
また、バランスの良い食事を心がけています。特に、骨粗鬆症と言われてからはカルシウムとたんぱく質を積極的にとるようになりました。  
そのほか、家族の健康にも気を遣い、減塩を意識しています。夫が何にでもすぐに醤油をかけてしまうので、「まずは一口食べてみて。それでも味が足りないと思ったら調味料を足して。」と都度伝えています。

### Q. 継続のコツは？

旅行が趣味なので、これからも旅行を続けられるように健康でいたいというのがモチベーションになっています。  
これからも自分で自分のことができるように、誰にも迷惑をかけないようにしたいというのも続けられる理由の1つです。

### Q. 最後に一言！

人間ドックを受けたことが自分の生活を振り返るきっかけになりました。かかりつけの病院だけではわかりきれない部分も知ることができるので、是非、健診を受けてほしいと感じています。

### 同じような意見も…

- 朝食を食べないと頭も働かないので朝食は特に大事です。朝食はガソリンです！
- 食事のバランスを意識するために、食事のバランスに関する資料を冷蔵庫に貼っています。その資料を見て、1日の食事を振り返り、不足しているものがないか確認しています。
- 骨粗鬆症なので乳製品を必ずとるようにしています。
- 低栄養の予防のために肉や乳製品、野菜を食べるようにしています。

## 医師も驚く数値改善！ ～楽しみを見つけて取り組みを継続～

Bさん 69歳女性

### Q. 改善しようと思ったきっかけは？

働いている時はいたって健康で、健康のために何かしようと考えたことはありませんでした。退職後の健診で血糖値が引っかけり、健康と向き合うようになりました。

### Q. どのような取り組みをしたの？

山盛りの千切りキャベツを毎食前に食べる、ご飯の量を決める、朝食はオートミールに置き換える、1日に食べて良い果物の量を定めることなどに取り組みました。果物が大好きで食べ過ぎてしまうことが悩みでしたが、自作の果物酢のドリンクに置き換えることで、彩りの良さに癒され、楽しみを減らさず食生活改善ができました。

### Q. 取り組みの成果は？

半年でHbA1cが12.2%から6.9%になり、体重は9kg減少しました。医師が、「健診結果が間違えているんじゃないか？」と疑うほどの成果ができました！3年ほど取り組みを続けた結果、現在は6.2%まで下がりました。

### Q. 継続のコツは？

70歳までは薬に頼らず自分の力で改善したいという信念があり、継続できています。目標を持つこと、制限を厳しくし過ぎず食事を楽しむことが大切です！数値が改善するという目に見える変化が、モチベーションアップにつながっています。

### ～保健師からのコメント～

- 血糖値に気を遣った食生活を送ることは、動脈硬化や糖尿病の予防に効果的です。お二人とも、食事の楽しみを大切にしながら健康づくりの取組を継続できたことが、成果につながった秘訣ですね。
- 野菜から食べ始めることは血糖値の急激な上昇を防ぐため、とても良い取り組みですね。

## 家族の病気をきっかけに食事を変えました！

Cさん 54歳女性

### Q. 改善しようと思ったきっかけは？

夫の急性心筋梗塞がきっかけで、これまであまり気に留めていなかった食事に気を付けるようになりました。

### Q. どのような取り組みをしたの？

まずは、減塩調味料やハーブ、薬味を使って塩分を控え、そして、揚げ物を減らす、丼物を作らないように意識しました。丼物はどうしてもご飯が多くなり、野菜もとれないので、今は少し手間がかかってもおかずを別に作っています。

### Q. 食事を変えた後の夫の反応は？

最初は薄味に物足りなさを感じていましたが、次第に味に慣れていきました。夫本人も、今は減塩調味料や脂身の少ない赤身肉を選ぶようになりました！

### Q. 皆さんへ一言！

最初は薄味に物足りなさを感じるとは思いますが、すぐに慣れます！そして、すべてを頑張らなくても、1日ひと工夫するだけで健康の積み重ねになります。根気よく、一緒に取り組みませんか？

ほかにも…

- 夫は糖尿病ですが、食事には無頓着で声をかけても聞いてくれません。なので、一緒に励まし合いながら水泳に取り組んでいます。支え合える家族や仲間がいることで、ストレスなく続けられます。
- 家族が減塩調味料に抵抗があるので、容器を詰め替えて知らないフリをしています。家族は全く気づいていませんよ(笑)
- 塩分チェッカーを使って、お味噌汁の味を適度な薄さに決めました！



## 若い頃から食事に気を付けていたので、採血結果や骨密度は満点です！

Dさん 69歳女性

### Q. 若い頃から健康に気を付けられていたきっかけは？

18歳頃、喘息の遺伝があると分かり、食事に気を付ける必要があると分かったことがきっかけでした。長年続けてきたおかげで、病院での採血や様々な検査は何も問題がなく、医師から満点をいただきました。

### Q. 最近気を付けていることは？

炭水化物を減らして野菜の煮物を増やして食べるようにしています。若い頃から生活に気を付けていますが、より意識するきっかけになったのは、「膝の痛み」です。少し体重が増えたことによって膝が痛むようになったのだらうと思います。

### Q. 取り組みの成果は？

9か月で、体重が7kg落ちました。そのおかげか、今は膝の痛みもなく生活できています。以前は、犬の散歩で坂を上がると息切れしていましたが、それもなくスムーズに坂を上っています！

### Q. 最後に一言！

健康が一番！お金があっても健康でなければ使えません…。色々勉強できるので、保健推進員になってよかったです！

～保健師からのコメント～

- 心筋梗塞などの循環器疾患の危険因子には、高血圧や脂質異常症などがあります。Cさんはそれらの予防のため、塩分や脂質の摂り過ぎなどを避けるために献立を工夫したようですね。こうした日々の積み重ねがその後の健康を守ることに繋がります。
- Dさんは、食事の内容を見直すことで、体重を落とすことに成功したようです。肥満は生活習慣病のリスクを高めます。また、痩せすぎも体力や免疫力の低下を招きますので、適正体重を維持することが大切です。

～自分の適正体重※を計算してみよう！～

身長 \_\_\_\_\_ (m) × 身長 \_\_\_\_\_ (m) × 22 = \_\_\_\_\_ (kg)

※ 適正体重…肥満との関連が強い糖尿病、高血圧、脂質異常症に最もかかりにくいとされている体重のこと

