④肥満・耐糖能異常と食　保健指導教材

資料番号に黄色
＝2022.7月大津研究会以降修正

もくじ

1 肥満の問題を考えるポイント

2 肥満の保健指導の教材

（1）【健診】

1) 肥満の特性

1 脂肪細胞ってね②

2 脂肪細胞ってね①

3 食欲が抑えられない…

4 脳の変調を起こす原因は？

5 脂肪細胞が増え続けている間はレプチンが出ています

6 脂肪細胞から分泌される物質アディポサイトカインと言って善玉と悪玉があります

7 正常脂肪細胞量の時と大型化した脂肪細胞の時の血管の中

8 肥満がインスリンの効きを邪魔をする

9 小型脂肪細胞・大型脂肪細胞とインスリン

10 脂肪細胞が大きくなったり増えることによって何が起きているのか

11 小型脂肪細胞・大型脂肪細胞でのインスリン抵抗性を表してみました （保健師・栄養士用）

2) 健診データ・検査

12 健診データを見てみましょう

★ 「肥満・耐糖能異常を解決するための保健指導資料」の組み立てメモ

13 ＨｂA1cって何だろう？私のHbA1cはどの段階？

14 ＨｂA1cと体重の推移

15 体はあらゆるものを脂肪にして蓄えようとします①

16 体はあらゆるものを脂肪にして蓄えようとします②

17 インスリンは出るのになぜ効かないの？

18 脂肪細胞の中身はなんだと思いますか

19 （修正）新しい考え方の代謝異常関連脂肪肝

20 代謝関連脂肪肝にいい体操があったんです

21 体重が増えるとなぜ血圧が高くなるのでしょうか

22 尿酸って聞いたことありますか？

23 ヘマトクリットの値はいくつでしたか？

24 肥満や高血糖になると腎臓では何が起こるのでしょうか？

25 （修正）健診結果で「治療の必要のない値」でも 肥満があると動脈硬化は進行します

26 （修正）労災保険二次健康診断給付金制度

27 肥満（メタボリックシンドローム)の構造図

（3）【食】

経年表、肥満の経過表（I表）

1) なにを食べて体重が増えるタイプか

28 自分はなにを食べて体重が増えるタイプなの

29 太りはじめた時に何が欲しくなったのか

30 （修正）加工食品のことで知ってほしいことがあります
31 （修正）加工食品ジャンクフードポテトチップス
32 （修正）加工食品ジャンクフードアイスクリーム
33 加工食品ジャンクフードチョコレート
34 ジュース類
35 太る原因に異性化糖があります
２）健診データをよくするためのポイント①
36 体重を減らす食べ方
37 肥満解決のために（食べているものから５００kcal減らすしてみよう）
38 ファーストフードの中身は？
39 コンビニののお弁当の中身は？
40 餃子って？
41 お惣菜やインスタントの中身（１）（２）
42 外食の中身
43 肉の中身は？
44 油の目安をつけるための資料
45 食品を食べた時の血糖の変化
46 自分が食べている食塩相当量の目安
47 従来品と減煙食品を比べてみました
48 減塩商品の紹介
49 魚５０gあたりの脂質とプリン体の関係
50 肉５０gあたりの脂質とプリン体の関係
51 食品のプリン体量を見てみよう
３）健診データをよくするためのポイント②
52 胃に入れてお得なものとは？
53 （修正）野菜（食物繊維の仕事）
54 食物繊維は植物の構成成分
55 カット野菜
56 （修正）野菜の特徴①
57 野菜ジュースの中身
58 野菜ジュース・サプリと野菜の違い
59 ５０gの野菜の目安
60 （修正）野菜の特徴②
61 うんちは体内からのお便り・・・
62 腸内細菌は食物繊維を食べて腸内で発酵します
63 アルコールと体
64 アルコールの種類とアルコールと糖の量
65 運動のカギは細胞のミトコンドリア
66 肥満症診療ガイドライン2016最新肥満症学の食事療法及び各学会のガイドラインの整理
67 あなたにとっての食べ方
68 食事指導箋
69 体重を減らす食べ方を考えます
（３）新型コロナ・睡眠時無呼吸症候群

70 新型コロナと肥満
71 睡眠のことで似たような症状はありますか？
72 いびきがひどい・いびきの後で息が止まってるとよく言われます
73 睡眠時無呼吸症候群だと体はどうなるの
74 睡眠時無呼吸の治療をしたら頭痛と眠気がなくなったんだよ
(4) BMI35以上のための資料
75 外科手術
76 肥満外科治療のできる施設
77 外科手術による体の変化と脳の変化Aさんの場合
78 外科手術による体重の変化で健康障害が改善したAさん
79 肥満体質の人の様々な症状に用いられる処方（主に漢方薬）
80 肥満症治療薬とは
81 食欲が抑えられないのは、意志が弱いからと思っていませんか？
82 玄米サプリメント
参考 重症化-２．糖尿病治療の進め方(22.5.6改訂)