

働くみんなの健康づくりナビ

vol.7

テーマ

サラヤ式活力年齢を若く保持しましょう！ ～生活習慣病について知ろう～

『健康管理者』へのメッセージ

人生100年長寿時代の到来に伴い、長さにわたる健康の保持や要介護化の抑制は、大多数の国民にとって喫緊の共通課題です。長寿社会を生き抜くには早期からの取り組みと継続が効果的ですが、それを義務として捉えるのではなく、自ら日々の日課として主体的に楽しむ姿勢を育むよう心がけましょう。セルフチェック・セルフケアに卓越した健康管理者として自己研鑽され、社内や家庭内でリーダーシップを大いに発揮していただきたいです。

筑波大学名誉教授
株式会社THF代表取締役
日本介護予防・健康づくり学会会長
アメリカスポーツ医学会フェロー

田中 喜代次



1. 生活習慣病とは？

長期にわたる日常の生活習慣（過食/栄養不足・運動不足・喫煙・過度の飲酒・睡眠不足・過剰ストレスなど）が要因となり、将来的に発症・進行する疾患群（肥満症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、不眠症など）を指します。遺伝的要因や加齢も関与しますが、できるだけ早期から良好な生活習慣の構築に向けた対策に着手することが重要です。

2. 生活習慣病の疾患群とは？

生活習慣病とは、高血圧症（脳卒中・心筋梗塞の最大の危険因子）、高血糖/糖尿病（主に2型糖尿病）、肥満症（特に内臓脂肪型肥満症）、脂質異常症（動脈硬化を促進しうる高LDLコレステロール血症など）、高尿酸血症（痛風）、慢性腎臓病、動脈硬化性疾患（心筋梗塞、狭心症、脳梗塞）などとされています。高血糖状態が続くと、網膜症・腎症・神経障害などの合併症や心筋梗塞に繋がりがやすくなります。



3. 生活習慣病を見直す

生活習慣チェック

生活習慣病の共通要因

- | | |
|---|---|
| ☐ 睡眠不足・不良な睡眠（6-8時間でない状態） | ☐ 休養不足（週に1日も休めない状態） |
| ☐ 慢性的ストレス（日常的に自覚できる状態） | ☐ 喫煙（現在も吸っている状態） |
| ☐ 飲酒（適量を超えている状態） | ☐ 過栄養（食べすぎている状態） |
| ☐ 栄養バランス（偏った食事内容） | ☐ 運動量の不足（週1回未満・歩数5千歩未満） |
| ☐ 運動強度の不足（坂道・階段などを利用しない） | ☐ 内臓脂肪の蓄積（年間2cm以上の腹囲の増加） |

チェックの数

0（良好） 1～2つ（やや良好） 3～4つ（標準的） 5～6つ（不良） 7つ以上（非常に危険）



4. 動脈硬化対策

対策1：食事

- ①食塩：6 g/日未満を目標に控える ②飽和脂肪酸・トランス脂肪酸の摂取を減らす
③魚（n-3系脂肪酸）、野菜、食物繊維の摂取を増やす ④精製糖類よりも未精製糖類を選択する

対策2：運動

- ①有酸素性運動：30分/日（週150分以上）を目指す ②レジスタンス運動（筋トレ）：週2-3回は行なう

対策3：行動

- ①減煙/禁煙 ②節酒/禁酒 ③脱ストレスの工夫 ④十分な睡眠の確保 ⑤仲間との交流の促進

5. 高血糖 / 肥満対策

標準体重 (kg) = 身長(m)² × 22-25

身長1.70 mなら1.7×1.7×22=63.58 kg 身長1.70mなら1.7×1.7×25=72.25 kg

★63～72 kgを標準とする(筋肉質なら大きめ)

減量のためのエネルギー摂取量: 標準体重1 kgあたり25-30 kcal/日

63×25=1575 kcal (3ヵ月で5～9 kgの減量) 72×25=1800 kcal (3ヵ月で3～6 kgの減量)

対策1: 食事

- ①エネルギー摂取量(主にPFCバランス)を適正に ②食物繊維の多い野菜・海藻を先に摂る
- ③精製糖類・清涼飲料を控える ④たんぱく質: 十分量(1.2-1.5 g/kg)
- ⑤脂質: 飽和脂肪酸を減らす分、魚・植物油を増やす ⑥規則正しい食事時間帯を遵守

対策2: 運動

- ①レクリエーション・スポーツ: 週1～2回 ②レジスタンス運動(筋トレなど): 週2～3回
- ③有酸素性運動: 20～40分/日(週150分以上)
- ※食後40分経過後の運動は食後高血糖抑制に有効
- ※「運動だけで痩せる」は困難 → 食事+運動の併用が必須

対策3: 体重管理

肥満なら体重の5～10%減少でも血糖改善効果あり
痩せて高血糖なら、体重(筋肉量)は減らさない
体重は減らなくても運動によって内臓脂肪(体重の3～5%)は減る

注意点(よくある誤解)

- ×「糖類カット」「糖類ゼロ」→ 0 kcalではない
- ×「とにかく運動」→ 食習慣改善が第1で運動を組み合わせるとベスト
- ×「筋トレで基礎代謝量アップ」→ 基礎代謝量は多くても少なくとも良くない



6. 低体力対策

筋力不足 マシンを利用したレジスタンス運動

マシンを利用しない場合 スクワット、ランジ、プランク、クランチ、腕立て伏せ、懸垂

持久力不足 ①歩数の増加 ②坂道や階段利用の増加 ③歩行速度の増高

※ウォーキングのほか、ジョギング、自転車乗り、ダンス、水泳、山登りなどでも良い

柔軟性不足 ①ストレッチ ②ヨガ ③ピラティス



一無、二少、三多で生活習慣病を予防!

毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

JPALD 日本生活習慣病予防協会

Japan Preventive Association of Life-style related Disease

田中喜代次先生の運動について楽しく学べる動画公開中!!



いのちをつなぐ

SARAYA

<https://pro.saraya.com/>

サラヤ株式会社
東京サラヤ株式会社

東京サラヤ株式会社 健康経営企画部「働くみんなの健康づくりナビ」編集部
〒140-0002 東京都品川区東品川2-2-20 天王洲オーシャンスクエア15F
TEL:03-6260-2981
本資料の無断転載を禁じます。

サラヤ式活力年齢

検索



<https://pro.saraya.com/katsuryoku/>

ご質問・ご感想はこちらまでどうぞ



pro-saraya@saraya.com