

とよはし健康宣言 10/11・15 出前講座 報告

1. シフトワーカー向け食事セミナー(中北薬品(株)様)

2. 歩行測定&改善プログラム(測定/株今仙電機様:改善/サーラスポーツ(株)様)

1. シフトワーカー向け食事セミナー(中北薬品(株)様)

食事が不規則になりがちな方に向けて、管理栄養士さんが自分の適性エネルギー量の計算と、食事のポイントを教えてくださいました。

Step1 BMIを知る ※健康診断結果を見て頂いても OK です。

現在の体重 kg ÷ (身長 m × m) = BMI :

(例) 56 kg ÷ (1.6m × 1.6m) = BMI22

BMI は体格指数を表し、肥満の判定に用いられています。



年齢(歳)	目標とする BMI
18-49	18.5-24.9
50-64	20.0-24.9
65-	21.5-24.9

Step2 基礎代謝量を求める

基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)

年齢(歳)	男性	女性
18-29	23.7	22.1
30-49	22.5	21.9
50-64	21.8	20.7
65-74	21.6	20.7
75-	21.5	20.7

左表の基礎代謝基準値

※目標体重は、目標とする BMI の範囲内で

kcal × 現体重または kg = 基礎代謝量 kcal

目標体重 kg

体脂肪を 1kg 消費するエネルギーの計算

1,000g × 0.8 × 9kcal = 1 カ月 7,200kcal ÷ 30 日 = 1 日 240kcal

*0.8 とは、脂肪の 2 割が水分なので、それを計算から除くため。

*9kcal とは、脂肪 1g に蓄えているエネルギー量



Step3 基礎代謝量から、1 日の適性エネルギー量を求める

基礎代謝量 kcal × 身体活動レベル = 適性エネルギー量 kcal

低い (I) 1.50	普通 (II) 1.75	高い (III) 2.00
生活の大部分で座っていることが多いなど、身体活動が低い	座って仕事をすることが多いが、移動や立位での作業・通勤での歩行・家事・軽いスポーツなども行う。	移動や経って仕事をするが多い。スポーツなどの運動を習慣としている。

※適正エネルギー量は個々の体組成や消化・吸収によっても異なります。疾患をお持ちの方は、各ガイドラインに従い、医師の指示に従いましょう。参考：日本人の食事摂取基準 2020 年版 (10/11 開催日に 2025 年版が発行にされました)

食事のポイント

バランスの整った食事を意識するために、栄養表示を確認。揚げ物、嗜好飲料やデザートは量を調整しよう。

仕事の日 Point

勤務前/炭水化物を。
勤務中/たんぱく質や食物繊維を。
勤務後/消化の良いもの

コンビニ選び方

お米派/おにぎり 1~2 個+豚汁+ゆで卵
パン派/サンドイッチ+サラダ+ヨーグルト
麺派/うどん or 蕎麦+海藻サラダ+サラダチキン

遅くなった日 Point

分割食
夕ご飯前/炭水化物のみ。
夕ご飯/たんぱく質や食物繊維を。

野菜の目安 Point

1日の目安 35g
生野菜/両手にのる量
焼野菜/片手にのる量

オススメアプリ



薬局と繋がる
健康管理
無料アプリ
とりけあ

とよはし健康宣言 10/11・15 出前講座 報告

1. シフトワーカー向け食事セミナー(中北薬品(株)様)

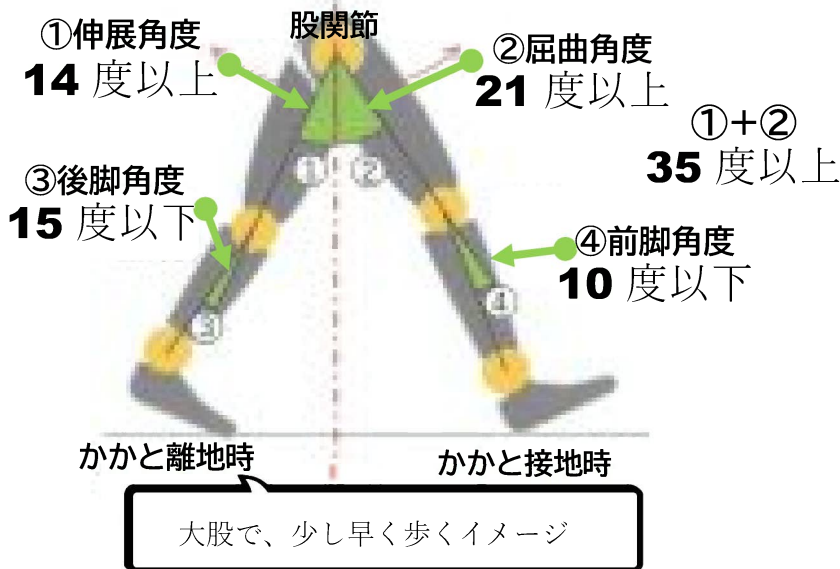
2. 歩行測定&改善プログラム(測定/株今仙電機様:改善/サーラスポーツ(株)様)

2. 歩行測定&改善プログラム(測定/株今仙電機様:改善/サーラスポーツ(株)様)

自身の歩き方を科学的観点で見える化。正しい歩き方を習得し、歩くときに必要な腸腰筋などをほぐすストレッチやトレーニングを学びました。

事務所と数名のドライバーさんにご参加いただきました。測定については実際に行う必要があるため、角度などのポイントを紹介します。また、ストレッチはQRコードからお願いします。

歩行パターン(歩行の質) 推奨値



歩行速度など 推奨値

項目	単位	推奨値
歩行速度	Km/h	3.6 以上
歩幅/身長比 (歩幅÷身長)	% (cm)	33 以上

日常生活における基本的かつ重要な動作です。正常角度が得られていない関節があれば、他の部位で何かしらの代償があるそうです。姿勢を正して、股関節をしっかりと動かした歩行が健康への第一歩です。

トレーニング&ストレッチ YouTube 動画紹介

トレーニング種目	目安強度
ウォーキング	30分
階段昇降	100 段
もも上げ	左右 20 回
スクワット	10 回
バックラウンジ ニーアップ	左右 10 回
脚の付け根 ストレッチ	痛い! でも気持ちいいまで
ももの前側 ストレッチ	痛い! でも気持ちいいまで

もも上げ運動



スクワット



バックラウンジ ニーアップ



脚の付け根 ストレッチ



ももの前側 ストレッチ



無理せず、できる範囲から始めて下さい。

歩行改善トレーニングカルテ用紙・表面のアプリ「とりけあ」の詳しい情報は総務までご連絡ください。

余談/240kcal の食べ物：コンビニ肉まん 1 個・どら焼き 1 個など。学校帰りに肉まんを食べていた時、ぶくぶくと太ったはこのせい(´▽`)。あっ、お昼のおにぎり 1 つを肉まんに変えるといいかんに調整できるそうですよ。