

行動変容を成功させるためのプロになる
栄養教育スキルアップブック

第1版第3刷 化学同人

2015年3月

訂正表

p.9 コラム

2行目 「平成14年6月」を削除します

4行目 した → されている と変更します

6行目 (疫学研究のための研究指針: URL) → (人を対象とする医学系研究に関する倫理指針, 平成26年12月22日, 厚生労働省・文部科学省) と変更します

最後の行と最後から2行目までのカッコ内の文章 → 削除します

p.82 コラム 下記に変更します

健康づくりのための身体活動基準・健康づくりのための身体活動指針<アクティブガイド>

これまでの種々の研究成果に基づいて生活習慣病を予防するための身体活動量の基準が「健康づくりのための身体活動基準」において示され、その身体活動基準に基づき、安全で有効な身体活動を広く国民に普及することを目的として「健康づくりのための身体活動指針<アクティブガイド>」が作成された。

この指針においては、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きを「身体活動」と定義し、身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものを「運動」、
「身体活動のうち、運動以外のもの(職業活動上のものも含む)を生活活動」と定義している(身体活動＝運動＋生活活動)。

身体活動の強さを表す単位として「メッツ」を用い、身体活動の量については「メッツ・時」と呼ぶ。

・「メッツ」(強さの単位)

身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位。座って安静にしている状態が1メッツ。

・「メッツ・時」(量の単位)

身体活動の量を表す単位。身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたもの。たとえば、3メッツの身体活動を1時間行った場合 $3 \text{メッツ} \times 1 \text{時間} = 3 \text{メッツ} \cdot \text{時}$

・エネルギー消費量

簡易計算式: エネルギー消費量(kcal) = $1.05 \times \text{メッツ} \cdot \text{時} \times \text{体重(kg)}$

たとえば、70kgの人が3メッツの運動(歩行など)を20分行った場合の消費エネルギー量は $1.05 \times (3 \times 20/60) \times 70 = 73.5$ (kcal) となる。

健康づくりのための身体活動量として、健診結果が基準範囲内の成人(18~64歳)では、「3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分(=23メッツ・時/週)」を推奨している。また、今より少しでも身体活動を増やすことを提案し、アクティブガイドでは「+10(プラステン)」をキャッチフレーズとしている。

内臓脂肪を確実に減少させるためには、週に10メッツ・時程度かそれ以上の運動量が必要と考えられており、たとえば、30分間の速歩を週5回行くと10メッツ・時の運動量に相当することとなり、1カ月で1~2%近くの内臓脂肪が減少することが期待される。しかし、持病(膝痛、腰痛、循環器疾患など)がある場合はかかりつけの医師に相談してから安全に行う、体調や天候に注意して行う、急に始めず少しずつ実施する、準備運動や整理運動を行う、水分摂取をこまめに行うなど、安全に行うことが大切である。

p.143 図 12

下記の図に変更します。

		変容の段階				
		前熟考期 (無関心期)	熟考期 (関心期)	準備期	実行期	維持期
変容の過程		①意識の高揚 ②感情的体験 ③環境への再評価 ④自己の再評価 ⑤自己の解放 ⑥行動置換 ⑧強化のマネジメント ⑨刺激統制				

*⑦の援助関係の利用と⑩の社会的解放は、変容段階との関係が明らかになっていない。

図 12 変容の段階と変容の過程の関係