

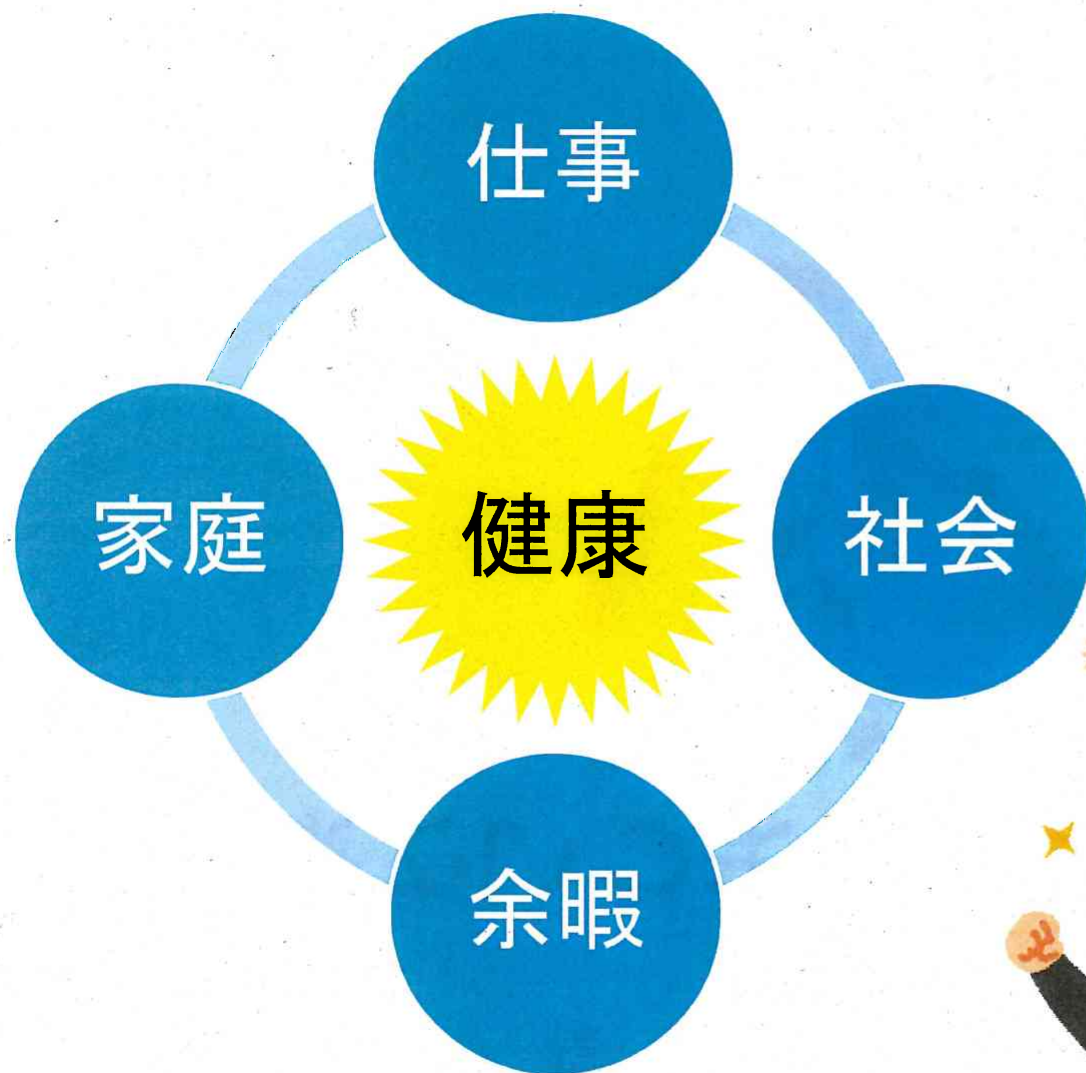
株式会社 フクネツ 様

# 健康でいつまでも働けるために ～朝ご飯を食べよう～



全国健康保険協会 福岡支部  
管理栄養士 弓削 里香

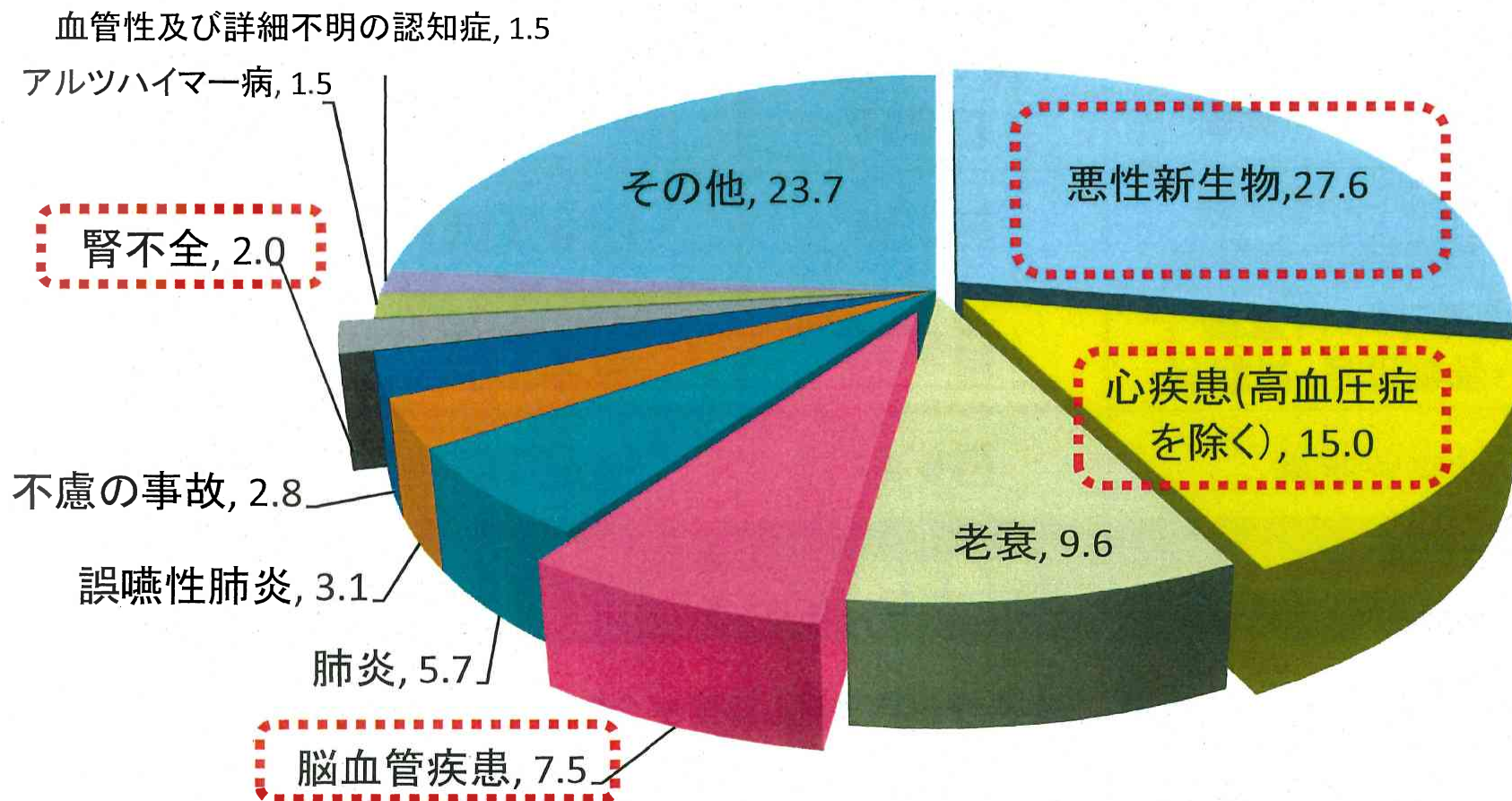
# 健康であることは、すべての根幹です!!



# 生活習慣病の実態…働き盛りの社員を襲う重大疾病

## 日本人の死因

生活習慣に起因する疾患が**50%以上**を占めています



出典:「令和2年(2020)人口動態統計月報年計(概数)の概況」厚生労働省



## 生活習慣病の重症化による医療費と入院日数

重大疾病を発症した場合は、入院や長期治療が必要である

	一人当たり 年間医療費※	入院日数※	罹患後の負担
心筋梗塞	195万円	17.9日	再発の不安
脳梗塞	112万円	35.5日	片麻痺・言語障害・記憶障害といった後遺症
脳出血	177万円	46.2日	片麻痺・言語障害・記憶障害といった後遺症
糖尿病合併症 (腎不全の場合)	540万円	156日 (通院日数)	透析による定期通院 (週3回程度)

※糖尿病合併症以外は全日本病院協会2009年1～3月診療アウトカム評価分析結果より引用  
 糖尿病合併症は腎不全による人工透析の場合を想定し月額45万円として年間医療費を試算  
 通院日数については週3回の通院×52週として通院日数を試算

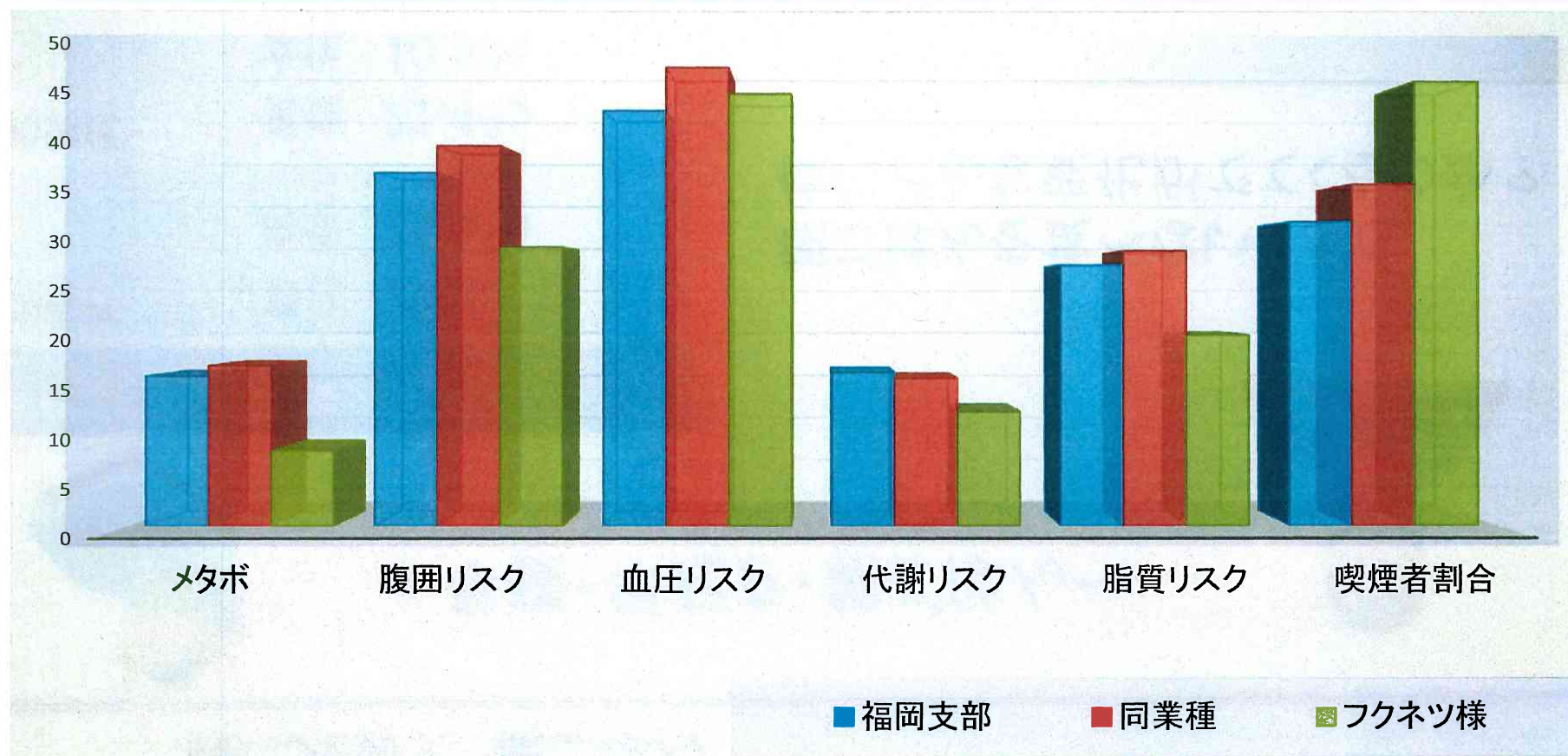
出典：平成24年東京都保険者協議会医療費分析部会「医療費の分析とその活用」

【機密性2】

## ◆生活習慣病のリスク保有率の比較◆

令和3年度データ

	メタボリックシンドロームのリスク保有率	腹囲リスク	血圧リスク(高血圧)	代謝リスク(糖尿病)	脂質リスク(脂質異常症)	喫煙者の割合
福岡支部平均	16.0%	37.6%	44.2%	16.4%	27.8%	32.4%
同業種平均	17.1%	40.5%	48.8%	15.8%	29.3%	36.4%
フクネツ様	8.1%	29.7%	46.0%	12.2%	20.3%	47.3%





# 特に大切！ 朝ごはん



～早寝・早起き・朝ごはん～



年代	朝食欠食率
20歳代	男性 21%
	女性 14.3%
30歳代	男性 21.4%
	女性 10.6%
40歳代	男性 14.5%
	女性 5.6%

朝ごはんを食べないことで、  
体にどんな変化がでてくるのか？

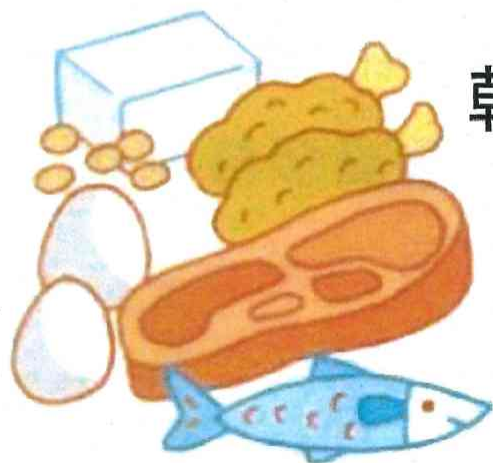
福岡支部では、30歳代、40歳代と  
生活習慣病予備軍が急増する傾向が  
みられています。

出典：厚生労働省 国民健康・栄養調査（令和元年）

朝ごはんを食べないことから、何がおこるのか？

◎ **必要な栄養素(たんぱく質)**が不足する

- ・午前中に必要なエネルギー源が不足する
- ・体内時計のスイッチが入らない



朝ごはん食べてほしい栄養素は

《たんぱく質》

です

---

## 朝ご飯を食べると起きる良いこと！

- ・一日の摂取エネルギー量が減る

→食べ過ぎにならない。

【食事量の理想割合】 朝食：昼食：夕食＝3：4：3

- ・代謝のスイッチが入り、体脂肪が燃えやすくなる

→体脂肪が減る

- ・一日を通しての血糖値が上がりすぎない

→体脂肪がつきにくい



## 何にどれくらいたんぱく質が含まれているのでしょうか？

食品名	分量	たんぱく質量
納豆	1P 50g	8.3g
サラダチキン	1袋 115g	25.9g
ウインナー	1本	2.3g
プロセスチーズ	25g	4.4g
卵	1個	6.2g
牛乳	200ml	6.6g
豆乳	200ml	7.2g
魚肉ソーセージ	1本60g	5.5g
プレーンヨーグルト	100g	5.7g
飲むヨーグルト	160g	6.9g
ウィダーinバープロテイン	1本35g	10.4g
木綿豆腐	1/4丁	6.6g
絹ごし豆腐	1/4丁	4.9g
ちくわ	1本30g 90g	3.7g 11.0g
ごはん	1杯150g	3.8g
食パン	1枚 6枚切り 5枚切り	5.7g 6.8g
明太子	卵100g	21.0g

食パン 5枚切	1枚	6.8g
目玉焼き	1コ	6.2g
牛乳	200ml	6.6g



計 19.3g

ご飯1杯(150g)	3.8g
ウインナー 3本	2.3g
豆腐すまし汁(1/4丁100g)	6.6g



計 12.7g

ご清聴ありがとうございました

