

2 遅い時間の飲食習慣を見直す(21時以降の夕食)

夕食が 21 時以降になるとき、どうしていますか？

ステップ1 行動目標を 1～2 項目決めましょう！

ステップ2 行動目標を意識して生活し、2 週間記録をしましょう！

月/日 (曜日)	夕 食 時 間 : ~ :	ステップ1 行動目標を決めましょう！		
		<input type="checkbox"/> 夕食を早く食べられる日は早く食べる <input type="checkbox"/> 夜食は食べない	<input type="checkbox"/> 夕食が遅くなるときは夕方に補食をとって、遅い時間の食事を補食分減らす	遅くなったら <input type="checkbox"/> 早食いしない <input type="checkbox"/> 量を減らす <input type="checkbox"/> 副菜を必ずつけて先に食べる
ステップ2 目標が守れたら○をつけましょう！				
記入例	20:00 ~ 21:30		○	
/ ()	: ~ :			
/ ()	: ~ :			
/ ()	: ~ :			
/ ()	: ~ :			
/ ()	: ~ :			
/ ()	: ~ :			
/ ()	: ~ :			
/ ()	: ~ :			
/ ()	: ~ :			
/ ()	: ~ :			
/ ()	: ~ :			
/ ()	: ~ :			
/ ()	: ~ :			
/ ()	: ~ :			
○の合計				

ステップ3 2 週間の記録が終わったら振り返りましょう！

何日できましたか？ (○の合計)	日	達成感	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> まあまあできた <input type="checkbox"/> できなかった
できなかった理由は 何ですか？			改善策を考えて みましょう

3 間食の食べ方を見直す

甘い飲み物・お菓子はいつとりますか？

ステップ1 ▶ 行動目標を1～2項目決めましょう！

ステップ2 ▶ 行動目標を意識して生活し、2週間記録をしましょう！

月/日 (曜日)	食べた時間	食べた物	量 または カロリー	ステップ1 行動目標を決めましょう！				
				時間	回数	量	内容	
				<input type="checkbox"/> ()時に食べる <input type="checkbox"/> 16時以降は食べない	()日 ()回まで	今より()を ()くらい減らす	甘い飲料は飲まない	食物繊維の多い物や脂質の少ない物を選ぶ
ステップ2 目標が守れたら(食べなかったときも)○をつけましょう！								
記入例	17:30	アイスクリーム	1個 (200Kcal)			○		
/ ()	:							
/ ()	:							
/ ()	:							
/ ()	:							
/ ()	:							
/ ()	:							
/ ()	:							
/ ()	:							
/ ()	:							
/ ()	:							
/ ()	:							
/ ()	:							
/ ()	:							
/ ()	:							
○の合計								

ステップ3 ▶ 2週間の記録が終わったら振り返りましょう！

何日できましたか？ (○の合計)	日	達成感	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> まあまあできた <input type="checkbox"/> できなかった
できなかった理由は何ですか？			改善策を考えてみましょう

4 飲酒習慣を見直す(自宅・外の場合)

家・外でお酒をどのくらい飲みますか？

ステップ1 ▶ 行動目標を1～2項目決めましょう！

ステップ2 ▶ 行動目標を意識して生活し、2週間記録をしましょう！

月/日 (曜日)	飲んだ 場所 (家・外)	飲んだ物と量	ステップ1 行動目標を決めましょう！			
			アルコール量		種 類	食べ方・飲み方
			飲む頻度 週()回 まで	1回に飲む量 ()を ()まで にする	糖分を含む アルコール飲料を ()まで減らす	<input type="checkbox"/> おかず以外のおつまみは食べない <input type="checkbox"/> ()時以降は食べない、飲まない <input type="checkbox"/> 飲んだ後に食べない
ステップ2 目標が守れたら(飲まなかったときも)○をつけましょう！						
記入例	家	ビール350ml × 1		○		
/ ()			()回 飲んだ			
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()			()回 飲んだ			
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
○の合計						

ステップ3 ▶ 2週間の記録が終わったら振り返りましょう！

何日できましたか？ (○の合計)	日	達成感	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> まあまあできた <input type="checkbox"/> できなかった
できなかった理由は 何ですか？		改善策を考えて みましょう	

5 夕食のカロリーを見直す(自宅・外食・中食の場合)

夕食はどんな内容ですか？

ステップ1 ▶ 行動目標を1～2項目決めましょう！

ステップ2 ▶ 行動目標を意識して生活し、2週間記録をしましょう！

月/日 (曜日)	料理名	ステップ1 行動目標を決めましょう！								
		主食			主菜			油脂		
		穀類の1皿料理は週()回まで	主食は大盛りやおかわりをしない	油の多い穀類の料理は選ばない	肉料理は週()回まで	1食1皿までにする	今より量を減らす今の(/)以下にする	油脂の多いおかずは週()回まで	油脂の多いおかずは1食1皿までにする	
ステップ2 目標が守れたら○をつけましょう！										
記入例	ラーメン 半チャーハン			×						
/ ()										
/ ()										
/ ()		()回			()回			()回		
/ ()		○・×			○・×			○・×		
/ ()										
/ ()										
/ ()		()回			()回			()回		
/ ()		○・×			○・×			○・×		
/ ()										
/ ()										
○の合計										

ステップ3 ▶ 2週間の記録が終わったら振り返りましょう！

何日できましたか？ (○の合計)	日	達成感	<input type="checkbox"/> できた	<input type="checkbox"/> まあまあできた	<input type="checkbox"/> できなかった
できなかった理由は 何ですか？			改善策を考えて みましょう		

6 食卓のバランスを見直す

朝・昼・夕の食事は主食・主菜・副菜がそろっていますか？

ステップ1 ▶ 行動目標を主食・主菜・副菜で、各1～2つ設定しましょう！

ステップ2 ▶ 行動目標を意識して生活し、3食、1週間記録をしましょう！

月/日 (曜日)	食事	ステップ1 行動目標を決めましょう！								
		主食			主菜			副菜		
		1食 () くらい	大盛りや 穀類の 組み合わせ をしない	油の多い 穀類料理は 選ばない	肉料理は 1日1回 まで	魚や大豆製 品を増やす 1日()回 以上	1食1皿 食べる	1食1皿 以上食べる	緑黄色野菜 を増やす 1日()回 以上	海藻やきのこ、 豆類(大豆以外)、 乾物を増やす 1食()皿以上
ステップ2 目標が守れたら○、または食べた回数をつけましょう！										
記入例	昼			×						
/ ()	朝									
	昼									
	夕									
/ ()	朝									
	昼									
	夕									
/ ()	朝									
	昼									
	夕									
/ ()	朝									
	昼									
	夕									
/ ()	朝									
	昼									
	夕									
/ ()	朝									
	昼									
	夕									
合計										

ステップ3 ▶ 1週間の記録が終わったら振り返りましょう！

何日できましたか？	日	達成感	<input type="checkbox"/> できた	<input type="checkbox"/> まあまあできた	<input type="checkbox"/> できなかった
できなかった理由は 何ですか？			改善策を 考えて みましょう		

7 脂質(飽和脂肪酸)のとり方を見直す

普段の食事やおやつで、よく食べるものはありますか？

ステップ1 コレステロールを上げやすい食品を意識して、2週間記録しましょう！

食べた物を左側の食品、料理例の欄で確認し、右側日付の下の欄に○をつけましょう

	食品	料理例	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	合計
脂肪が多い肉・肉料理	牛(バラ・カルビ・ロース)	牛丼・焼き肉・ステーキ														①
	豚(バラ・ロース)	とんかつ・しょうが焼き・肉野菜炒め														
	鶏(手羽・皮・もも[皮つき]・むね[皮つき])	から揚げ・照り焼き・シチュー・親子丼														
乳製品	ひき肉 肉加工品	ソーセージ・ハム・ベーコン・サラミ・コンビーフ・ハンバーグ														②
	牛乳	カフェオレ・シチュー・グラタン														
	ヨーグルト	プレーンヨーグルト(脂肪含むもの)														
	チーズ	ピザ・チーズ焼き・グラタン・チーズ入りパン・チーズケーキ														
油脂	生クリーム	クリームソースの料理・カルボナーラ・ケーキ														③
	ラード(豚脂) ヘッド(牛脂)	外食のギョーザ・ラーメン・チャーハン・コロッケ・カレーなど														
	植物油	菓子パン・調理パン・アイスクリーム・カフェオレなどの乳飲料・コーヒークリーム・ホイップクリーム														
加工品	ファットスプレッド マーガリン バター	トースト・パンケーキ・デニッシュパン・サンドイッチ・菓子類														④
	飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の多い食品	ドーナツ・パイ・クッキー・ケーキ・チョコレート・スナック菓子・揚げ菓子・コンビニデザート類・ホットスナック・冷凍食品など														

ステップ2 2週間の記録が終わったら振り返りをしましょう！

○の合計	① 1日()回以下 回	② 週()回以下 回	③ 週()回以下 回	④ 週()回以下 回	⑤ 週()回以下 回
達成感	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> まあまあできた <input type="checkbox"/> できなかった				
できなかった理由は 何ですか？	改善策を考えてみましょう				

8 主菜バランスを見直す

朝・昼・夕のメインのおかずをどのくらい食べますか？

ステップ1 ▶ 行動目標を各1～2項目決めましょう！

ステップ2 ▶ 行動目標を意識して生活し、3食、1週間記録をしましょう！

月/日 (曜日)	食事	主菜の食品・料理名	種類				皿数 (1食1皿)	ステップ1 行動目標を決めましょう！						
			肉・肉加工品	魚・魚介加工品	大豆・大豆製品	卵		肉は低脂肪にかえる	内臓類・肉加工品を減らす 週()回以下	卵・卵料理を今より減らす 1日()回以下	脂肪の多い魚を食べる 週()回以上	大豆・大豆製品を増やす 週()回以上	メインのおかず以外にタンパク質食品は入れない	
記入例	昼	ハンバーグ冷奴	○		○		2	×					1	
/ ()	朝													
	昼													
	夕													
/ ()	朝													
	昼													
	夕													
/ ()	朝													
	昼													
	夕													
/ ()	朝													
	昼													
	夕													
/ ()	朝													
	昼													
	夕													
合計														

ステップ3 ▶ 2週間の記録が終わったら振り返りましょう！

何日できましたか？	日	達成感	<input type="checkbox"/> できた	<input type="checkbox"/> まあまあできた	<input type="checkbox"/> できなかった
できなかった理由は何か？			改善策を考えてみましょう		

9 副菜の摂取量を増やす

野菜は1日にどのくらい(何皿)食べていますか？

ステップ1 ▶ 行動目標を1～2項目決めましょう！

ステップ2 ▶ 行動目標を意識して生活し、3食、1週間記録をしましょう！

月/日 (曜日)	食事	副菜の食品・料理名	皿数 (1日5皿以上)	ステップ1 行動目標を決めましょう！					
				副菜は 1日5皿以上 食べる	緑黄色野菜 を増やす 1日2皿以上	いもや糖質 の多い野菜 を減らす 週()回以下	海藻やきのこ の摂取量を 増やす 1日()皿以上	油脂・糖分・ 塩分の多い 副菜料理は 選ばない	豆を適度に 食べる 週()回
				ステップ2 目標が守れたら○をつけましょう！					
記入例	昼	ほうれんそうのおひたし ポテトサラダ	2	○	○			×	
/ ()	朝								
	昼								
	夕								
/ ()	朝								
	昼								
	夕								
/ ()	朝								
	昼								
	夕								
/ ()	朝								
	昼								
	夕								
/ ()	朝								
	昼								
	夕								
○の合計									

ステップ3 ▶ 1週間の記録が終わったら振り返りましょう！

何日できましたか？ (○の合計)	日	達成感	<input type="checkbox"/> できた	<input type="checkbox"/> まあまあできた	<input type="checkbox"/> できなかった
できなかった理由は 何ですか？			改善策を 考えて みましょう		

10 食塩の摂取量を控える

食塩の多い料理や食べ物は何を、どのくらい食べますか？

ステップ1 ▶ 行動目標を1～2項目決めましょう！

ステップ2 ▶ 行動目標を意識して生活し、食塩の多い食品をチェックして1週間記録をしましょう！

月/日 (曜日)	食事	味付き穀類	麺類	汁物	煮物	食塩の多い食品	食卓の調味料	その他調味料	おつまみ・菓子類	ステップ1 行動目標を決めましょう！	
										<input type="checkbox"/> 食塩の多い料理や食品を減らす <input type="checkbox"/> 外食や中食、加工品を減らす <input type="checkbox"/> 食塩の多いおつまみや菓子を減らす	()は ()は ()回/週まで ()回/週まで
										ステップ2 目標が守れたら○をつけましょう！	
記入例	昼	○		○							○
/ ()	朝										
	昼										
	夕										
/ ()	朝										
	昼										
	夕										
/ ()	朝										
	昼										
	夕										
/ ()	朝										
	昼										
	夕										
/ ()	朝										
	昼										
	夕										
/ ()	朝										
	昼										
	夕										
○の合計											

ステップ3 ▶ 1週間の記録が終わったら振り返りましょう！

何日できましたか？	日	達成感	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> まあまあできた <input type="checkbox"/> できなかった
できなかった理由は何ですか？			改善策を 考えて みましょう