

1 食事のリズムを見直す

食事はいつ、どのくらい食べますか？

ステップ1 1日の食事のとり方を振り返ってみましょう

何時に食べる？	朝食 :	間食 :	昼食 :	間食 :	夕食 :	夜食 :
食事を抜くことがある？	朝食 () 回 / 週 昼食 () 回 / 週 夕食 () 回 / 週		理由は？			
1日3食の食事量の配分は？	朝		昼		夜	
食事時間が不規則になることが多い？	朝食 / 昼食 / 夕食		理由は？			

まとめ食いをすることがある？	どんなとき？	どんなものを？	週にどのくらい？

勤務形態（交代勤務など）によって生活のパターンが複数ある？	食事リズムが一番乱れるのはどのパターン？
ない・ある	
	パターン

ステップ2 行動目標を決めましょう！（1～2項目）

回数	<input type="checkbox"/> 1日3食食べる
時間	<input type="checkbox"/> 3食の食事時間を決めて食べる — 朝食 () 時・昼食 () 時・夕食 () 時 <input type="checkbox"/> 食間が空くときは補食をとる
配分	<input type="checkbox"/> 3食の食事量をかえる (例1) 夕食を減らして朝食を増やす (例2) 昼食を増やして夕食を減らす など <input type="checkbox"/> まとめ食いをしない

行動目標	目標達成のために行うこと

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 夕方以降の飲食について振り返ってみましょう

夕食の時間が21時を過ぎるのは、週に何回くらい？	
夕食が遅くなる理由は？	
夕食が遅くなっても、いつもと同じように食べている？	
夕食後に飲食することがある？	
夕食が遅くなるとき、夕食までの間に何か食べている？	
遅い時間の夕食には食物繊維の多い料理がある？(野菜・きのこ・海藻・豆類など)	

ステップ2 行動目標を決めましょう！(1～2項目)

遅くなったら	<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、遅い時間の食事量を補食分減らす
	<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

行動目標	目標達成のために行うこと

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 1日の生活を振り返りながら、思い出してみましょう

	いつ?(時間)	どこで?	きっかけは? どうして食べる?	何をどのくらい?	週に 何回くらい?
朝					
午前中					
昼					
午後					
夕方					
夜					

+Q お菓子をまとめて食べることはありますか？

どんなとき(理由)?	頻度は?	1回に何をどのくらい食べますか?

ステップ2 行動目標を決めましょう！(1～2項目)

時間	<input type="checkbox"/> 時間を決めて食べる — () 時に食べる <input type="checkbox"/> 16時以降は食べない
頻度	<input type="checkbox"/> () 日に () 回まで
量	<input type="checkbox"/> 今より () を () くらい減らす
内容	<input type="checkbox"/> 甘い飲料は飲まない
	<input type="checkbox"/> 食物繊維の多い物や脂質の少ない物を選ぶ

行動目標	目標達成のために行うこと

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 ▶ 自宅、もしくは外での飲酒についての習慣を振り返ってみましょう

	自宅	外
どこで飲みますか？		
誰と？どんなときに？		
何をどのくらい？		
週に何回くらい？		
何をおつまみに食べる？ 夕食のおかず以外のおつまみはある？ (量・内容)		
飲酒後にラーメンやスイーツなどを食べることがある？		

+Q 深酒することはありますか？	どんな理由で？	頻度は？	1回に何をどのくらい飲みますか？

ステップ2 ▶ 行動目標を決めましょう！（1～2項目）

アルコール量	<input type="checkbox"/> 飲む頻度を減らす — 週（ ）回まで
	<input type="checkbox"/> 1回に飲む量を減らす — 何を（ ）をどのくらい — （ ）までにする
種類	<input type="checkbox"/> 糖分を含むアルコール飲料を減らす — どのくらい — （ ）までにする
食べ方 飲み方	<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

行動目標	目標達成のために行うこと

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 夕食の内容を高カロリーになるポイントを確認しながら振り返ってみましょう

	(自宅の場合) 誰が作る？		
	(外食の場合) どこで食べる？		
	(中食の場合) どこで買う？		
		頻度 (回/週)	内容
主食	ご飯や麺類の量が多い？		
	油を使った穀類の料理をよく食べる？ (パスタ・チャーハン・ラーメン・菓子パンなど)		
主菜	メインのおかずの量が多い？		
	魚より肉を食べる回数が多い？		
	主菜(肉・魚・大豆製品・卵の入った料理)が 2皿以上つくことがある？		
油脂	油の多いおかずをよく食べる？ (揚げ物・中華料理・洋風料理など)		
	油を使った料理が2皿以上つくことが多い？ (炒め物、マヨネーズ、ドレッシングなど)		

ステップ2 行動目標を決めましょう！(1～2項目)

外食・中食	<input type="checkbox"/> 1食() kcal を目安に選ぶ
主食	<input type="checkbox"/> 穀類の1皿料理を食べる回数を減らす 一週()回まで
	<input type="checkbox"/> 主食は大盛りにしたり、おかわりしない
	<input type="checkbox"/> 油の多い穀類の料理は選ばない
主菜	<input type="checkbox"/> 肉料理を食べる回数を減らす 一週()回まで
	<input type="checkbox"/> 1食1皿までにする
	<input type="checkbox"/> 今より量を減らす 一 今の量の(/)以下にする
油脂	<input type="checkbox"/> 油脂の多いおかずを食べる回数を減らす 一週()回まで
	<input type="checkbox"/> 油脂の多いおかずは1食1皿までにする

行動目標	目標達成のために行うこと

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 1日の食事を朝・昼・夕ごとに振り返ってみましょう

全体	朝・昼・夕の食事で、 主食・主菜・副菜がそろっていますか？	朝 ○ ・ ×	昼 ○ ・ ×	夕 ○ ・ ×
		朝食	昼食	夕食
主食	主食に何をどのくらい食べる？			
	ご飯は大盛りやおかわりをする？			
	「麺+丼」「菓子パン+惣菜パン」「パスタ+パン」 など穀類料理の組み合わせで食べることはある？			
	チャーハンやオムライス、パスタ、ラーメンなど、 油の多い穀類料理を食べる？			
主菜	肉や魚、卵や大豆製品の料理は何皿食べる？			
	肉や魚、卵や大豆製品の中でよく食べるものは？ あまり食べないものは？			
副菜	副菜は何皿食べる？			
	色の濃い緑黄色野菜は食べる？			
	海藻やきのこ、豆(大豆以外)、乾物は食べる？			
	いもやかぼちゃ、れんこんをよく食べる？			
果物	果物は1日にどのくらい食べる？			

ステップ2 行動目標を決めましょう！（1～2項目）

主食	<input type="checkbox"/> 毎食食べる — 1食（ ）くらい
	<input type="checkbox"/> 大盛りや穀類の組み合わせはしない
	<input type="checkbox"/> 油の多い穀類料理は選ばない
主菜	<input type="checkbox"/> 肉料理は1日1回まで
	<input type="checkbox"/> 魚や大豆製品を増やす — 1日（ ）回以上
	<input type="checkbox"/> 1食1皿食べる
副菜	<input type="checkbox"/> 1食1皿以上食べる
	<input type="checkbox"/> 緑黄色野菜を増やす — 1日（ ）回以上
	<input type="checkbox"/> 海藻やきのこ、豆類(大豆以外)、乾物を増やす — いずれか1食（ ）皿以上
	<input type="checkbox"/> いもやかぼちゃ、れんこんは1日1回以下にする

行動目標	目標達成のために行うこと

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 飽和脂肪酸の多い食品を確認しましょう

	食品	料理例	いつ・どこで	どんなものを
脂肪が多い肉・肉料理	牛肉(バラ・カルビ・ロース)	牛丼・焼き肉・ステーキ		
	豚肉(バラ・ロース)	とんかつ・しょうが焼き・肉野菜炒め		
	鶏肉(手羽・皮・もも[皮つき]・むね[皮つき])	唐揚げ・照り焼き・シチュー・親子丼		
	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		
乳製品・油脂	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(脂肪を含むもの)		
	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		
	生クリーム	クリームソースの料理・カルボナーラ・ケーキ・オムレツ		
	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		
	植物油脂	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		
	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 行動目標を決めましょう！(1～2項目)

<input type="checkbox"/> 脂肪の多い肉や肉料理を減らす — 1日()回以下	<input type="checkbox"/> 油脂を使った食品・料理を減らす — 週()回以下
<input type="checkbox"/> 肉加工品を減らす — 週()回以下	<input type="checkbox"/> 加工食品を減らす — 週()回以下
<input type="checkbox"/> 乳製品を減らす — 週()回以下	

行動目標	目標達成のために行うこと

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 よく食べるおかずを朝・昼・夕ごとに振り返り、バランスを確認しましょう

			食べているものに○をつけましょう(料理名など記入可)		
			朝 食	昼 食	夕 食
肉	低脂肪肉	もも・ヒレ・ささ身・むね(皮なし)			
	高脂肪肉	ロースやカルビ、バラ、鶏皮・手羽など			
	内臓類	タン・レバー・ハツ・モツなど			
	肉加工品	ベーコン・ソーセージ・ハム・サラミ・コンビーフなど			
魚	低脂肪魚介類	まぐろ赤身・かつお・たい・たら・さけなど			
	高脂肪魚	さば・いわし・ぶり・あじ・サーモンなど			
	魚加工品	干物・みりん干し・みそ漬け・ツナ・みそ煮・甘露煮・ちくわ・かまぼこ・はんぺんなど			
卵	卵・卵料理	オムレツ・目玉焼き・温泉卵・うずら卵			
大豆製品	大豆	ゆで大豆			
	大豆製品	納豆・豆腐・厚揚げ・湯葉など			

+Q メインのおかず以外にもタンパク質食品が含まれていますか？	
---	--

ステップ2 行動目標を決めましょう！(1～2項目)

<input type="checkbox"/> 肉は低脂肪にかえる	<input type="checkbox"/> 脂肪の多い魚を食べる 一週()回以上
<input type="checkbox"/> 内臓類・肉加工品を減らす 一週()回以下	<input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品を増やす 一週()回以上
<input type="checkbox"/> 卵・卵料理を今より減らす 一日()回以下	<input type="checkbox"/> メインのおかず以外にタンパク質食品は入れない

行動目標	目標達成のために行うこと

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 朝・昼・夕の副菜を振り返って、量や種類を確認しましょう。

1日に副菜を何皿食べていますか？	朝食	昼食	夕食
	皿	皿	皿

種類	食品名	よく食べる(毎日)	時々食べる(週3~4回)	あまり食べない	どんな料理で？
野菜	緑黄色野菜	こまつな・ほうれんそう・にら・トマトなど			
	その他の野菜	キャベツ・レタス・なす・だいこんなど			
	糖質の多い野菜	れんこん・ごぼう・かぼちゃ*・にんじん*など *緑黄色野菜			
	いも	さつまいも・じゃがいも・やまいも・さといもなど			
その他	きのこ	しいたけ・しめじ・まいたけ・えのきなど			
	海藻	こんぶ・わかめ・もずく・めかぶ・ひじきなど			
	豆(大豆を除く)	えんどうまめ(レッドキドニー)・ひよこまめ・あずきなど			

ステップ2 行動目標を決めましょう！(1~2項目)

<input type="checkbox"/> 副菜は1日5皿以上食べる	<input type="checkbox"/> 海藻やきのこの摂取量を増やす — 1日()皿以上
<input type="checkbox"/> 緑黄色野菜を増やす — 1日2皿以上	<input type="checkbox"/> 油脂・糖分・塩分の多い副菜料理は選ばない
<input type="checkbox"/> いもや糖質の多い野菜を減らす — 週()回以下	<input type="checkbox"/> 豆を適度に食べる — 週()回

行動目標	目標達成のために行うこと

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 ▶ 普段食べている食品や料理で食塩の多いものを確認しましょう

	食品・料理例	よく食べる (毎日)	ときどき 食べる (週3~4回)	あまり 食べない	どこで？ (家・弁当・惣菜・ コンビニなど)	どんな料理で？
味付き 穀類	チャーハン・丼・すし・ カレーライス・炊き込みご飯・ 焼きそば・ふりかけなど					
麺類	ラーメン・そば・ うどんなど					
汁物	みそ汁・スープ					
煮物	筑前煮・ひじき煮・ 肉じゃが					
食塩の 多い食品	漬物・つくだ煮・干物・ ハム・練り製品・チーズ など					
食卓の 調味料	しょうゆ・ソース・ 塩など					
その他の 調味料	マヨネーズ・ドレッシング・ ケチャップ・バター・ チーズ・だしの素・コン ソメ・ブイヨンなど					
おつまみ 菓子類	スナック菓子やせんべい など・チーズやナッツ・ サラミ・するめ・薫製など					

ステップ2 ▶ 行動目標を決めましょう！（1～2項目）

- 食塩の多い料理や食品を減らすー（ ）は（ ）回/週まで
- 外食や中食、加工品を減らすー（ ）は（ ）回/週まで
- 食塩の多いおつまみや菓子を減らすー（ ）は（ ）回/週まで

行動目標	目標達成のために行うこと