

栄養指導支援ツール『新・食習慣聞き取りシート』

<内容物一覧>

I. 食習慣聞き取りシート(14枚)※1

1. 検査値から今のあなたの食生活の改善点をみつけましょう
2. 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？
3. 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？
4. 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？
5. ④ 飲酒習慣を見直す(自宅の場合)—家でお酒をどのくらい飲みますか？
6. ④ 飲酒習慣を見直す(外の場合)—外でお酒をどのくらい飲みますか？
7. ⑤ 夕食のカロリーを見直す(自宅の場合)—夕食はどんな内容ですか？
8. ⑤ 夕食のカロリーを見直す(外食・中食の場合)—夕食はどんな内容ですか？
9. 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？
10. 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？
11. 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？
12. ⑨ 副菜の摂取量を増やす—副菜は1日にどのくらい(何皿)食べていますか？
13. 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？
14. 支援の振り返りをしましょう/セルフチェックをしましょう

II. 食習慣聞き取りシート記録用紙(表面・10枚組)※2

III. 行動目標セルフチェックシート(裏面・10枚組)※2

※1 転載・複写・複製禁止

※2 複写可。ただし、日本家族計画協会の発行する『新・食習慣聞き取りシート』の使用以外を目的とした複写等は禁ずる

栄養指導支援ツール『新・食習慣聞き取りシート』の使い方について

「新・食習慣聞き取りシート」は、栄養指導の始めから終わりまで一連の支援で使うことができるように作成されています。まず始めに、支援者と対象者が取り組むべき検査値を共有し、優先順位に従い対象者の食習慣に応じて1~10のテーマに分かれた必要なシートを活用してください。最後に、一連の支援を振り返り、まとめることができるようになっています。

① 検査値から今のあなたの食生活の改善点をみつけましょう

対象者用

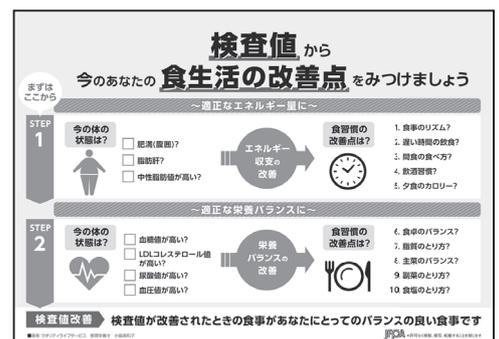
対象者に表紙を見せながら、検査値とからだの関係を説明する

1. からだ(検査値)に合わせて 食生活を変えていく必要があることを説明する

からだ(検査値)に問題があるということは、食生活のどこかに改善すべき点があるということです。からだに合わせた食生活に変えていくことで、からだの状態が良くなり、検査値の改善にもつながることを説明します。

2. 対象者の取り組むべき課題を整理する

対象者がからだのどこに課題があるのかを明確にし、食生活とのつながりを示すことで、改善点の効果的な順序を伝え、確実な取り組みにつなげることができます。



② 食習慣聞き取りシート(上面)

対象者用

対象者に『食習慣聞き取りシート』(上面)を見せながら、食習慣を聞き取ります

1. 対象者の食習慣を聞き取りシートで正確に把握する

問診票などで質問を並べる聞き取りでは食習慣を断片的に思い出しながらの回答になり、正確に状況を聞き取れないことがあります。朝～昼、昼～夜と1日を振り返り、普段の食卓を思い出しながら聞き取ることで、より正確に食習慣を把握することができます。

2. 対象者が自分自身の食生活を振り返る

対象者自身が普段の食習慣を振り返ることで、気づきが生まれ、改善行動につながりやすくなります。



③ 食習慣聞き取りシート記録用紙

指導者用

『食習慣聞き取りシート』で確認した対象者の状況を記録用紙に記入します

対象者の食生活を記録しながら全体を把握することで、課題が明確になり、実践可能で効果的な行動目標を導きやすくなります。

④ 食習慣聞き取りシート(下面)

対象者用

『食習慣聞き取りシート』(下面)を用いて効果的な行動目標を導きます

1. 対象者の食習慣と検査値の関係を確認する

食習慣と深く関連する検査値ごとに改善ポイントを整理してあります。

2. 対象者にとって効果的な行動目標を導く

対象者の検査値と食習慣から改善ポイントを確認し、より効果的な行動目標を導きます。行動目標を導いたら、「食習慣聞き取りシート記録用紙」に行動目標を記録します。

※複数の検査値に問題がある場合は、左側の検査値改善を優先します

※複数の項目に改善ポイントがある場合は、上段のポイントを優先します(実践可能な項目の中で)

情報提供用資料(別紙)を用いて具体策をアドバイスします

決定した行動目標と目標達成のために行うことを記録用紙に記入します

⑤ 行動目標セルフチェックシート

対象者用

「行動目標セルフチェックシート」に行動目標を記載し、対象者にセルフチェックをしてもらいます

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 食事時間を設定して生活し、2週間記録をしましょう！

月/日(曜日)	ステップ1 行動目標を設定しましょう				備考 記入内容は 記録シート に記入し ましょう
	1日3食 食べる	2食の食事回数も決めて食べる 朝、昼、夜、間食、夜食	朝食 昼食 夕食	間食 夜食	
/ / ()					
/ / ()					
/ / ()					
/ / ()					
/ / ()					
/ / ()					
/ / ()					
/ / ()					
/ / ()					
/ / ()					
/ / ()					
/ / ()					
/ / ()					
/ / ()					
〇の合計					

ステップ2 2週間の記録が終わったら振り返りましょう！

振り返りましたか？
(〇の数)

日	達成感	できた	達成できなかった	できなかった

できなかった理由を
教えてください

改善策を考えて
みましょう

⑥ 支援の振り返りをしましょう

対象者用

対象者に裏表紙を見せながら、支援の振り返りを行う

1. 改善するからだ(検査値)と食生活の関係の振り返りをする

最後に改善するからだ(検査値)と食生活を振り返り、動機付けを強化します。

2. 行動目標と目標達成のために行うことの振り返りをする

取り組む行動目標と具体策を振り返り、何に取り組むかを再度確認します。

3. セルフチェックを勧める

設定した行動目標について

行動目標セルフチェックシートでチェックをするよう促します。

「〇」が多い方が改善につながると伝えます。

チェックが終わったら、対象者自身で振り返りをして達成度を確認してもらいます。

※達成度が低い場合は、できなかった理由と改善策を考えます
(継続支援で一緒に考えることが望ましい)

STEP 1 支援の振り返りをしましょう

改善する検査値は?
見直す食生活は?
行動目標は?
具体的に何を?

実際にやってみましょう!

STEP 2 セルフチェックをしましょう

決めた行動目標のセルフチェックをします。
行動目標を意識して生活をして、
目標を守れたら〇をつけていきます。
〇の数が多いほど、改善に近づきます。

自分でセルフチェックを振り返り、
達成度の確認をしましょう

⑦ その他

栄養指導支援ツール『新・食習慣聞き取りシート』の詳細な使用方法や関連する教材などは

一般社団法人 日本家族計画協会のホームページ <http://www.jfpa.or.jp> にて随時更新しております。

【本教材に関する問い合わせ】

一般社団法人日本家族計画協会

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館
TEL:03-3269-4727 FAX:03-3267-2658

▼情報提供用資料のご案内(日本家族計画協会より購入可能です)

- ……健康メモ(A4判/1冊50枚綴り/表カラー・裏2色刷)
- ……3つ折り栄養シリーズ(A4判/3つ折り/オールカラー)
- ▲ ……書籍(B6判/24ページ/オールカラー)

	シート名/教材名	肥満・中性脂肪	血糖	LDL	血圧	尿酸	肝機能
1	食事リズム	●太らない食事のリズム ●コンビニごはんガイドメタボ編 ■"手軽"にしっかり栄養! かんたん朝ごはん ■ごはんのおかずに! お酒のおともに! メタボ対策の一品料理 ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理	●血糖値を上げない食事のリズム ●血糖値を上げない食事のとり方は? ●コンビニごはんガイド血糖編 ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理				
2	遅い時間の飲食	●遅い時間の太らない食べ方 ●遅い時間の食事のコツは? ●コンビニごはんガイドメタボ編 ■忙しいあなたも! 遅い時間のヘルシーレシピ ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理	●夕食が遅い人の血糖値を上げない食べ方 ●コンビニごはんガイド血糖編 ■忙しいあなたも! 遅い時間のヘルシーレシピ ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理				
3	間食の食べ方	●太らないおやつを食べ方 ●かしい間食・飲み物の見極め方は?	●血糖値を上げないおやつを食べ方 ●かしい間食・飲み物の見極め方は?	●からだにやさしいおやつを食べ方 ▲LDLコレステロールチャレンジシート			
4	飲酒習慣(外・自宅)	●太らないお酒との付き合い方 ●コンビニごはんガイドメタボ編 ■ごはんのおかずに! お酒のおともに! メタボ対策の一品料理 ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理	●血糖値を上げないお酒との付き合い方 ●コンビニごはんガイド血糖編 ■糖質控えめ! ヘルシーおつまみ ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理			●からだにやさしいお酒との付き合い方	
5	夕食のカロリー	●太りにくい夕食選び ■忙しいあなたも! 遅い時間のヘルシーレシピ ■ごはんのおかずに! お酒のおともに! メタボ対策の一品料理 ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理	●血糖値を上げにくい夕食選び ■簡単! おいしい! ヘルシー たっぶり食物繊維 ■ビックリ! 満足! 50kcal以下の超低カロリーメニュー ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理	■お肉だって大丈夫! 低脂肪・低カロリーお肉料理 ■賢く食べて血液さらさらレシピ ■栄養バランス改善! 海藻de気軽にヘルシーレシピ			
6	食卓のバランス	●太らない食卓バランス ●コンビニごはんガイドメタボ編 ■健康維持・生活習慣病予防のための基本の栄養バランス1,600kcal ■健康維持・生活習慣病予防のための基本の栄養バランス2,000kcal ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理	●血糖値を上げない食卓バランス ●コンビニごはんガイド血糖編 ■簡単! おいしい! ヘルシー たっぶり食物繊維 ■健康効果満点! 大豆de気軽にヘルシーレシピ ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理	●コレステロール値を上げない食卓バランス ●コンビニごはんガイドLDLコレステロール編 ■お肉だって大丈夫! 低脂肪・低カロリーお肉料理 ■賢く食べて血液さらさらレシピ ■栄養バランス改善! 海藻de気軽にヘルシーレシピ ▲LDLコレステロールチャレンジシート			
7	脂質のとり方			●飽和脂肪酸の上手な減らし方 ●コレステロールの上手なコントロールは? ●コンビニごはんガイドLDLコレステロール編 ▲LDLコレステロールチャレンジシート			
8	主菜のバランス	●からだの脂肪を増やさない主菜バランス	●からだにやさしい主菜バランス	●コレステロール値を上げない主菜バランス ●コレステロールの上手なコントロールは? ●コンビニごはんガイドLDLコレステロール編 ■健康効果満点! 大豆de気軽にヘルシーレシピ ■賢く食べて血液さらさらレシピ ▲LDLコレステロールチャレンジシート	●からだにやさしい主菜バランス		
9	副菜の摂取量	●太らない副菜のとり方 ■電子レンジdeクイック料理 もっと野菜を食べよう ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理	●血糖値を上げない副菜のとり方 ■簡単! おいしい! ヘルシー たっぶり食物繊維 ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理	●コレステロール値を上げない副菜のとり方 ■栄養バランス改善! 海藻de気軽にヘルシーレシピ ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理	●血圧を上げない副菜のとり方 ■減塩の味方 カリウムたっぷりレシピ ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理		
10	食塩の摂取量				●血圧が高めの人の料理選び ●コンビニごはんガイド血圧編 ■塩分下げて! おいしさ下げない! 減塩レシピ ■減塩の味方 カリウムたっぷりレシピ ■2~3ステップで簡単! 電子レンジで野菜料理		