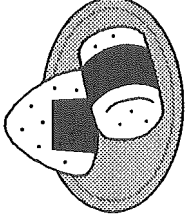


穀類

1. 1週間に米飯をどのくらい食べていますか？休日を含めてお答え下さい

(1) 茶碗の大きさはどれですか？

- 1. 茶漬け用茶碗
  - 2. 男物茶碗
  - 3. 女物茶碗
- (2) 盛り付けはどのようですか？
- 1. 大盛
  - 2. 普通
  - 3. 小盛



	大きさ	盛り付け	週に (杯)
朝			
昼			
夜			

(3) そのうち味付けご飯 (寿司飯含む) は何回ありますか？

週に  回

(4) 炒飯は何回ありますか？

週に  回

	大きさ	盛り付け	週に
朝			
昼			
夜			

週に

味付けご飯  回

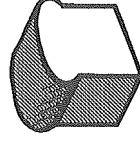
炒飯  回

2. 1週間の中でパン類をどのくらい食べていますか？

- 1. 4枚切  枚
- 2. 6枚切 (ロールパン2個、フランスパン(4cm角)2切れ)  枚
- 3. 8枚切  枚
- 4. 調理パン  個

<パンには何を付けて食べますか？ 重複回答可>

- 1) バター  回
- 2) マーガリン  回
- 3) 蜂蜜・ジャム  回



(注) ※これ以外のパンは菓子類のところでお答え下さい。

3. 1週間の中で麺類をどのくらい食べていますか？

- 1. 和風麺 うどん・ソバ 等
- 2. 中華麺 ラーメン・中華ソバ
- 3. 即席麺 インスタントラーメン
- 4. その他麺類 焼きそば・スパゲッティ

<麺類の汁はどのくらいのみますか？>

- 1. 全部飲む
- 2. 半分飲む
- 3. 3分の1飲む
- 4. ほとんど飲まない

4. その他の穀類を主食でどのくらい食べていますか？

- 1. お好み焼き
- 2. たこ焼き
- 3. コーンフレック
- 4. その他 ( )

週あたり  杯  
 週あたり  杯  
 週あたり  杯  
 週あたり  皿

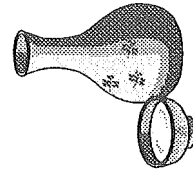
週あたり  回  
 週あたり  回  
 週あたり  回  
 週あたり  回

18. アルコールについて 重複回答可

現在お酒を飲みますか？ 1. 飲む 2. 飲まない 3. 以前は飲んだが止めた

現在1週間に1回以上お酒を飲む方にお聞きします

- 1. ビール 1. 350ml
- 2. 500ml
- 3. 大ビン



- 2. 焼酎
- 3. 日本酒
- 4. ウイスキー (シングルで)
- 5. ワイン (グラスで)

- ・たくさん飲む機会はどのくらいありますか
- ・普段と比べて何倍くらいですか

週あたり  本  
 週あたり  本  
 週あたり  本  
 週あたり  合  
 週あたり  合  
 週あたり  杯  
 週あたり  杯  
 月  回  
 倍

杯  
 杯  
 杯  
 皿

回 ×  
 回 ×  
 回 ×  
 回 ×

本  
 本  
 本  
 合  
 合  
 杯  
 杯  
 月  回  
 倍

毎日のおかずで魚と肉はどちらが多いですか？

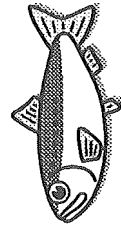
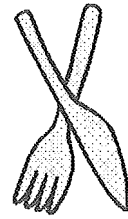
□ 魚 □ 肉

5. 魚介類の食べ方について

1. 焼く(塩焼き・照り焼き)  
 鮭・ぶり・サバ等いわし、あじ・さんま 等  
 週あたり  回  倍
2. 煮る(味噌煮 等)  
 かれい・鯖・金目鯛 等  
 週あたり  回  倍
3. 揚げる(天ぷら・フライ)  
 いかリング・えび大・キス・あじ・かき 等  
 ※1人前の組合例 (いか1切、えび中2本、キス1枚)  
 週あたり  回  倍
4. 生食(刺し身・寿司 等)  
 まぐろ・あまえび・イカ 等  
 ※1人前の組合例 (まぐろ3切、甘えび3本、イカ)

5. 加工品

- 1) 練り製品  
 さつま揚げ・ちくわ・はんぺん・  
 つみれ・板付きカマボコ 等  
 週あたり  回  倍
- 2) まぐろ等油漬缶詰  
 週あたり  回  倍
- 3) 上記以外の缶詰 等  
 サバ味噌缶 等  
 週あたり  回  倍
- 4) サキイカなどの珍味類  
 週あたり  回  倍
- 5) めざし・シシヤモ等  
 週あたり  回  倍



□ 魚 □ 肉

- |   |                      |   |   |                      |   |
|---|----------------------|---|---|----------------------|---|
| 週 | <input type="text"/> | 回 | × | <input type="text"/> | 倍 |
| 週 | <input type="text"/> | 回 | × | <input type="text"/> | 倍 |
| 週 | <input type="text"/> | 回 | × | <input type="text"/> | 倍 |
| 週 | <input type="text"/> | 回 | × | <input type="text"/> | 倍 |

- |   |                      |   |   |                      |   |
|---|----------------------|---|---|----------------------|---|
| 週 | <input type="text"/> | 回 | × | <input type="text"/> | 倍 |
| 週 | <input type="text"/> | 回 | × | <input type="text"/> | 倍 |
| 週 | <input type="text"/> | 回 | × | <input type="text"/> | 倍 |
| 週 | <input type="text"/> | 回 | × | <input type="text"/> | 倍 |
| 週 | <input type="text"/> | 回 | × | <input type="text"/> | 倍 |



6. 肉の食べ方についてお尋ねします。調理例を参考にお答え下さい

- 1. 焼く (脂身多) 焼肉・ステーキ・焼き鳥 等
- 2. 焼く (脂身少) 鶏肉 (皮なし・ささみ)、ひれ肉
- 3. 揚げる トンカツ・鶏から揚げ 等
- 4. 煮る すき焼き・牛丼・シチュー 等
- 5. 茹でる 酒蒸し・ジャブジャブ 等
- 6. 炒める 中華炒め・炒め煮 等
- 7. ひき肉料理 餃子・シュマイ・ハンバーグ・ミートボール・ミートソース 等
- 8. 加工品



- 1) ハム
- 2) ベーコン・ソーセージ

※外食の機会は月に何回位ありますか？

そのとき普段と比較して何倍ぐらい食べますか？

週あたり	<input type="text"/>	回	×	倍
週あたり	<input type="text"/>	回	×	倍
週あたり	<input type="text"/>	回	×	倍
週あたり	<input type="text"/>	回	×	倍
週あたり	<input type="text"/>	回	×	倍
週あたり	<input type="text"/>	回	×	倍
週あたり	<input type="text"/>	回	×	倍



週あたり	<input type="text"/>	回	×	倍
週あたり	<input type="text"/>	回	×	倍
		回位		
		倍位		

7. 豆腐・納豆・みそ汁について

- 1. 豆腐 1) みそ汁にいれて (少量)
- 2) 奴・湯豆腐 等
- 3) 厚揚げ
- 2. 納豆
- 3. 豆乳 (コップで)
- 4. みそ汁を1日何回飲みますか？


週あたり	<input type="text"/>	回	×	倍
週あたり	<input type="text"/>	回	×	倍
週あたり	<input type="text"/>	回	×	倍
週あたり	<input type="text"/>	回	×	倍
週あたり	<input type="text"/>	回	×	倍
日あたり	<input type="text"/>	回	×	倍

8. 野菜について

1. サラダ	レタス・胡瓜・トマト・ユーツ・海草等の盛り合わせ	週あたり	<input type="text"/>	回
2. お浸し	ほうれん草・白菜・ブロッコリー 等	週あたり	<input type="text"/>	回
3. 炒め物	野菜炒め・酢豚 等	週あたり	<input type="text"/>	回
4. 煮物	いり鶏・うま煮 等	週あたり	<input type="text"/>	回
5. かぼちやの甘煮		週あたり	<input type="text"/>	回
6. 煮豆		週あたり	<input type="text"/>	回
7. 100%野菜ジュース		週あたり	<input type="text"/>	回

9. いも類はどのくらい食べますか？調理例を参考にお答え下さい

1. 煮物	肉じゃが 等	週あたり	<input type="text"/>	回
2. 揚げ物	コロッケ 等	週あたり	<input type="text"/>	回
3. サラダ	ポテトサラダ 等	週あたり	<input type="text"/>	回
4. 生食	山芋のとろろ汁 酢の物 等	週あたり	<input type="text"/>	回



10. 卵をどのくらい食べますか？

<そのうち油を使った卵料理は何回ですか？>

注) うずらの卵は5個で鶏卵1個に換算します

週あたり	<input type="text"/>	個
週あたり	<input type="text"/>	回

11. 漬物についてお聞きします

1. 浅漬け(一夜漬け)	1日あたり	<input type="text"/>	回
2. 上記以外の漬物	1日あたり	<input type="text"/>	回
3. 佃煮	1日あたり	<input type="text"/>	回

週	<input type="text"/>	回	×	倍
週	<input type="text"/>	回	×	倍
週	<input type="text"/>	回	×	倍
週	<input type="text"/>	回	×	倍
週	<input type="text"/>	回	×	倍
週	<input type="text"/>	回	×	倍
週	<input type="text"/>	回	×	倍

週	<input type="text"/>	回	×	倍
週	<input type="text"/>	回	×	倍
週	<input type="text"/>	回	×	倍
週	<input type="text"/>	回	×	倍

週	<input type="text"/>	個
週	<input type="text"/>	回

日	<input type="text"/>	皿
日	<input type="text"/>	皿
日	<input type="text"/>	皿

12. 乳製品について

1. 普通牛乳・濃厚牛乳 (コップで)
2. 低・無脂肪乳 (コップで)
3. プレノンヨーグルト
4. 加糖ヨーグルト (90g入) (飲むヨーグルト含む)
5. コーヒーブレッシュ
6. コーヒーホワイトナー(クリープ・マリム等)
7. 乳酸飲料
8. チーズ (スライスチーズ等)
9. アイスクリーム

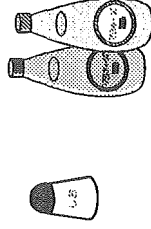


週あたり	杯
週あたり	杯
週あたり	回
週あたり	回
週あたり	回
週あたり	回
週あたり	回
週あたり	回
週あたり	回
週あたり	個

注) ヨーグルトソース・ジャム・砂糖・蜂蜜などを入れる場合は加糖ヨーグルトに記入してください


13. 食卓で使う調味料について

1. 塩
2. しょうゆ
3. ポン酢しょうゆ (ノンオイルドレッシング含む)
4. ソース
5. マヨネーズ
6. ドレッシング



週あたり	回
週あたり	回
週あたり	回
週あたり	回
週あたり	回
週あたり	回

14. 果物について

1. りんご
2. パナナ
3. ミカン グレープフルーツ1個は温州みかん3個と同等とする
4. ドライフルーツ 
5. 缶詰
6. 100パーセント果汁ジュース

週あたり	個
週あたり	本
週あたり	個
週あたり	個
週あたり	個
週あたり	回

15. 飲み物類

- 1. コーヒーや紅茶は1日に何杯飲みますか？  杯  
 ・ そのうち何回砂糖を入れますか？  回  
 ・ そのとき砂糖はどのくらい入れられますか？ (ティースプーンで)  回あたり  
 2. 清涼飲料水  ml  
 3. コーヒー・フルーツ牛乳  ml  
 4. スポーツ飲料  ml

注) 1. スティックシュガー(3g)はティースプーン1杯に相当



16. 菓子類

- 1. 和菓子-1 大福・どらやき・カステラ 等  個  
 2. 和菓子-2 塩せんべい・甘辛せんべい 等  枚  
 3. 洋菓子-1 アップパイ・ショートケーキ・シュークリーム 等  個  
 4. 洋菓子-2 スナック菓子(ファミリスイブ)・(ミニスイブ)  個  
 5. 洋菓子-3 ポップキー・板チョコ 等  回  
 6. 洋菓子-4 クッキー・クラッカー 等  回  
 7. 洋風菓子パン デニッシュ・ミートパイ・クロンパン・ドーナツ 等  個  
 8. 和風菓子パン-1 あんパン・ジャムパン 等  個  
 9. 和風菓子パン-2 ホイップクリーム、マーガリン使用の菓子パン  個  
 10. 氷菓 シャーベット 等  個



17. 種実類について

- 1. 栗  回  
 2. バターピーナッツ  回

倍  
 倍

生活習慣改善指導ファイル

指導テーマ **耐糖能異常**

ID \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

指導期間

自 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

至 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

実施施設

\_\_\_\_\_



実施施設名 \_\_\_\_\_

指導担当者 \_\_\_\_\_

ID \_\_\_\_\_ (男・女)  
(実施施設) (個人)

年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 生  
(西暦で記入)

身長 \_\_\_\_\_ cm

《指導ポイント》 ( ) 食事 ( ) 運動 ( ) 節酒 ( ) 肥満

《その他注意事項》 ( ) 高血圧 ( ) 高コレステロール ( ) 喫煙 ( ) 肥満

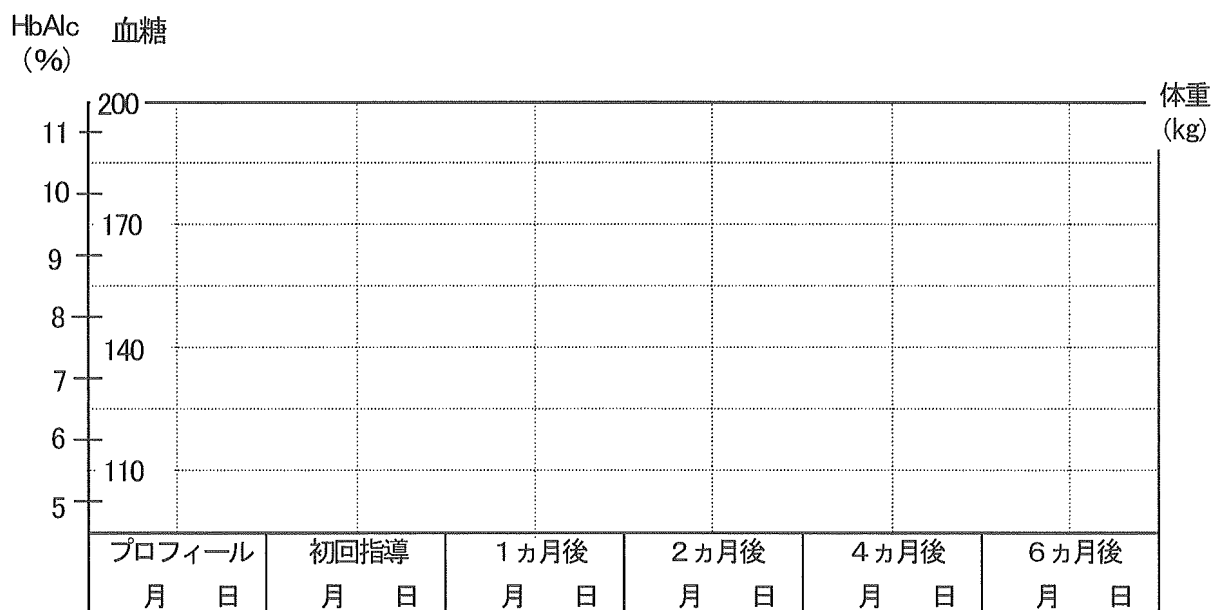
既往歴・現病歴：  仕事内容：  家族構成：	性格：  趣味：  その他注意事項：
------------------------------------	--------------------------------

万歩計No. \_\_\_\_\_ ソフトタックNo. \_\_\_\_\_ (プレ調査票配布 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_)

検査項目	月日	プロフィール調査	初回指導	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重 (kg)							
BMI (kg/m <sup>2</sup> )							
空腹時血糖(mg/dl)							
HbA1C(%)							
1.5AG(μg/dl)							
TG(mg/dl)							
SBP (mmHg)	1回						
	2回						
DBP (mmHg)	1回						
	2回						
脈拍数 (回)	1回						
	2回						
平均歩数 (歩)							
平均運動量 (kcal)							
ウエスト (cm)							
ヒップ (cm)							
W/H 比							
最大1歩幅(cm)							
椅子立ち上がりテスト(回/30秒)							
アルコール(合/週)							

【初回指導】	指導担当者 _____
【1ヶ月後】     ～達成度～	～次回までの目標～
【2ヶ月後】     ～達成度～	～次回までの目標～
【4ヶ月後】     ～達成度～	～次回までの目標～
【6ヶ月後】     ～達成度～	～これからの目標～

MEMO



## 食品のエネルギーと脂肪の量

” 1/2

食 品		目安量	重量 (g)	エネルギー (kcal)	脂肪 (g) / 重量	
穀類	米飯	茶碗 1 杯	110	185	0.33	
	米飯	中茶碗 1 杯	165	277	0.495	
	米飯	どんぶり 1 杯	250	420	0.75	
	食パン	6 枚切り	60	158	2.64	
	中華麺 (生)	1 玉	130	365	1.56	
	うどん (ゆで)	1 玉	250	263	1	
	そば (ゆで)	1 玉	210	277	2.1	
	*	即席中華麺 (油揚げ)	1 人分	100	458	19.1
脂肪の 多い肉	*	牛ばら肉	標準的一回量	60	223	19.74
	*	牛ロース	同	60	144	10.44
	*	豚ばら肉	同	60	260	24.06
	*	挽肉	同	60	134	9.06
	*	豚ベーコン	同	30	122	11.73
	*	ロースハム	同	30	63	4.38
	*	ソーセージ	同	60	179	14.82
脂肪の 少ない肉		牛もも肉 (脂なし)	同	60	84	2.76
		牛ひれ肉	同	60	80	2.88
		豚もも肉 (脂なし)	同	60	86	3.18
		鶏むね肉 (皮なし)	同	60	65	0.9
		ボンレスハム	同	30	35	1.2
魚類		さば	同	80	162	9.68
		さんま	同	80	248	19.68
		さけ	同	80	163	10.24
		マグロ	同	60	56	0.06
		マグロ (脂身)	同	60	211	16.98
		ヒラメ	同	80	99	2.96
		エビ	同	50	42	0.2
		イカ	同	50	44	0.6

## 食品のエネルギーと脂肪の量

2/2

洋菓子	*	ポテトチップス	同	30	166	10.56
	*	ドーナツ	同	50	194	10.2
	*	ソフトビスケット	同	50	261	13.8
	*	チョコレート	同	50	279	17
和菓子		かしわもち	同	50	103	0.2
		大福もち	同	50	118	0.25
乳製品		高脂肪牛乳	同	200	146	8.4
		低脂肪牛乳	同	200	92	2
	*	アイスクリーム(高脂肪)	同	100	212	12
		アイスマルク	同	100	167	6.4
		シャーベット	同	100	127	1
油脂類		マーガリンソフト	同	10	76	8.16
	*	バター	同	10	75	8.1
		フレンチドレッシング	同	10	41	4.19
		マヨネーズ	同	10	70	7.53

	摂取量			目標	指導クラス	備考
	多い	普通	少ない			
1. 米飯	1	2	3			
2. パン類	1	2	3			
3. 麺類	1	2	3			
4. イモ類	1	2	3			
5. エネルギー源全体	1	2	3			
6. 魚類総量	1	2	3			
7. 大豆製品総量	1	2	3			
8. 魚・大豆製品総量	1	2	3			
9a. 脂肪の多い肉	1	2	3			
9b. 脂肪の少ない肉	1	2	3			
10. 卵	1	2	3			
11. 乳製品	1	2	3			
12. 肉・卵等総量	1	2	3			
13. 緑黄色野菜（野菜ジュース）	1	2	3			
14. 淡色野菜	1	2	3			
15. 牛乳・ヨーグルト	1	2	3			
16. 果物	1	2	3			
17a. 脂肪の多い菓子	1	2	3			
17b. 脂肪の少ない菓子	1	2	3			
18. 砂糖	1	2	3			
19. 油脂類	1	2	3			
20. 漬け物・佃煮	1	2	3			
21. 食塩総量（かつこ内振り塩）	1	2	3			
22. アルコール（日本酒換算）	1	2	3			

## 身体計測

体重・BMI	kg ( )					
運動量	多い	普通	少ない			
血圧	/ mmHg					

## 糖尿病クイズ基礎編

1. 糖尿病は遺伝の影響が強く、生活習慣を変えることでは改善しない。 ( )
2. 糖尿病の初期の段階では、ほとんど自覚症状は無い。 ( )
3. 太っている人は、糖尿病になりやすい。 ( )
4. 尿に糖が出ていると言われても、放置してもよい。 ( )
5. 運動をすれば、食生活を改善しなくてもよい。 ( )
6. 食後より食前に運動したほうがよい。 ( )
7. 糖尿病の人はケーキなどの甘い菓子は、食べてはいけない。 ( )
8. 清涼飲料水や炭酸飲料には、砂糖が多く含まれているので、避けたほうがよい。 ( )
9. 糖尿病の人でカロリーオーバーの人はご飯を減らせば良い。 ( )
10. ビール大ビン1本は、ご飯(茶碗1杯 160g)1杯とほぼ同じカロリーである。 ( )

得点： \_\_\_\_\_ 点 / 10点満点



## 糖尿病クイズ基礎編 解説

1. ×

以前より家族内に糖尿病患者が多く発生すると言われていています。しかし食べ過ぎ、運動不足などの良くない生活習慣の影響も強いと考えられています。生活習慣を改善することで糖尿病の進行を食い止めたり、糖尿病の薬を減らすことができます。

2. ○

糖尿病の初期の段階では、ほとんどの人は症状がありません。かなり糖尿病が進行しても、気が付かないことがあります。そのため知らないうちに重大な合併症を起こし、後戻りできない状態になっていることがあります。

3. ○

肥満はインスリンの働きを弱め、糖尿病の原因の一つとなります。肥満を解消すると、インスリンの働きが良くなり血糖値が下がります。肥満がなぜ起こるのか理解して、改善するための努力が必要です。

4. ×

血糖値が160~180mg/dlを超えると尿糖が出ますが、中には腎性糖尿など生まれつき腎臓での糖の処理に問題があり、血糖値が正常であるのに尿糖が出る場合があります。このような疾患を鑑別したり、糖尿病ならばその状態を正確に把握するために精密検査をうける必要が有ります。

5. ×

運動をするとブドウ糖が消費されるだけでなく、インスリンの働きがよくなり、血糖値が下がります。しかし食生活の改善は糖尿病改善の最も基本であり、これができなければ運動の効果はあがりません。

6. ×

運動に適した時間帯は食後1~2時間です。食後の運動は血糖の上昇を抑え、血糖の高い時間帯を短くするので効果的です。逆に運動に適さない時間帯は、起床直後、食事直後30分と就寝前です。

7. ×

糖尿病の人でも量が適切であれば甘いものを食べてかまいません。適切な量とは、毎日食べるならば小さ目の饅頭で1日1個(30g)です。1週間単位で食べ方を調節しましょう。

8. ○

清涼飲料水や炭酸飲料には1本(350ml)あたり、30~40g前後の砂糖(ご飯軽く1杯分のカロリーに相当)が含まれていますので、お茶類やノンカロリーのものにしましょう。砂糖はご飯と同じ糖質ですが、ご飯が徐々に吸収されるのに対し、砂糖は吸収が早いので血糖値が急激に上昇し、体に負担がかかります。

9. ×

ご飯を減らすことが糖尿病には良いと考えている人がいますが、ご飯を減らしてもその分おかずをたくさん食べればカロリーオーバーします。ご飯は量のわりにはカロリーが低くダイエット食といえます。適量食することは余計なおかずを食べず、摂取カロリーを減らすことにつながります。

10. ○

ビール大ビン1本(633ml)で250kcalあり、ご飯は茶碗1杯160gで240kcalあります。ほぼ同じカロリーです。飲酒が糖尿病悪化の原因となっている場合も多いので注意しましょう。



## 糖尿病クイズ応用編

1. 糖尿病はインスリンの働きが悪くなったり、インスリンが不足するため血糖値が高くなる病気である。 ( )
2. 血糖値が高いと脳梗塞や心筋梗塞がおこる率が高い。 ( )
3. 糖尿病の3大合併症が起こるのは、眼、神経と肝臓である。 ( )
4. 運動として歩く時、その効果は歩く距離に比例するので、ゆっくり歩いてもさっさと歩いても効果は同じである。 ( )
5. 運動の効果は翌日にはなくなるので、毎日運動をするほうがよい。 ( )
6. 砂糖もご飯も同じ糖質なので、同じカロリーならどちらを食べても体にとっては同じである。 ( )
7. 食事をする時、野菜、海藻などの食物繊維と一緒に食べると血糖値は上がりにくい。 ( )
8. お酒を飲む時は、そのカロリー分だけご飯やおかずを減らして、総摂取カロリーを調節すればよい。 ( )
9. 飲酒量や間食の量は、1週間分の量で調節するとよい。 ( )
10. 脂肪100g を減らすには、2~3時間早歩きをする必要がある。 ( )

得点：\_\_\_\_\_ 点 / 10点満点



## 糖尿病クイズ応用編 解説

1. ○

血糖はインスリンというホルモンの働きでエネルギーとして利用されますが、食べ過ぎ、運動不足、多量飲酒などを繰り返すとインスリンが不足したり働きが悪くなります。その結果、血液中のブドウ糖が効率よくエネルギーとして利用されず、血糖値が高くなるのです。

2. ○

血糖値が高くなるにつれて、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなる率が高くなります。糖尿病でなくても血糖値が高いということは、血圧やコレステロールが高いのと同様に動脈硬化を促進します。動脈硬化になると血管は細くなり、最後には閉塞してしまいます。この閉塞する現象が脳梗塞や心筋梗塞です。

3. ×

糖尿病を放置して10年ほどすると、人によっては様々な深刻な病気を引き起こすことが知られています。その代表的なものは、眼（糖尿病性網膜症）、神経（糖尿病性神経障害）と、腎臓（糖尿病性腎症）に発症します。これらを糖尿病の三大合併症といいます。

4. ×

ゆっくり歩くのは、さっさと歩くのと比べると効果が半減します。運動の強度は脈拍で調整しながら、できるだけ全身を使って歩きましょう。背筋をのばし、大きく手を振り、歩幅を広く、かかとから着地して足の裏全体で地面を蹴るように歩きます。

5. ×

運動の効果は2～3日持続します。30分以上の運動を週3回程度行なうのが、望ましいとされています。

6. ×

砂糖もご飯も同じ糖分ですが、ご飯はゆっくり消化されるのに対して、砂糖は分解されやすく吸収も早いので血糖値が急激に上がり、体に負担がかかります。同じカロリーなら、体への負担が少なく、エネルギー源として重要なご飯を食べましょう。

7. ○

食物繊維は糖分の吸収を遅らせ、食後の急激な血糖の上昇が起こりにくくします。これが体への負担を軽減するため、野菜や海藻類を1日300g以上を目標に食べましょう。

8. ×

アルコールはカロリーを含む水のようなもので、他の栄養素はごくわずかです。ですからご飯やおかずのかわりにすることはできません。また、インスリンの働きを悪くする作用もありますので、1日1合（1週間で7合）以内で楽しむようにしましょう。

9. ○

菓子類は1日30gが適量です。アルコールは日本酒換算で1日1合（1週間で7合）以内が理想的です。これらは毎日この量を摂取するのではなく、1週間分の量で調節しましょう。

10. ○

脂肪100gは、900kcalです。早歩きは1時間で380kcalを消費しますので、脂肪100gを消費するには約2.5時間かかる計算になります。

ID \_\_\_\_\_ 記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

自分では飲み過ぎでないと思っけていても実際には多量に飲酒している場合があります。飲酒量を適正に保つことは生活習慣病の予防・改善に大変重要です。この機会に日頃の飲酒習慣を振り返り、適量飲酒の良い習慣を身につけましょう。

目 標
1. 2週間（月 日から 月 日まで）禁酒する
2. _____月 _____日からは、
外で飲む日を週に [ ] 回にする
一週間に [ ] 回飲まない日を作る
一週間の飲酒量を [ ] 合までにする

<テクニック>	
家庭で	酒類の買い置きをしない
家庭で	酒類を飲む前に冷水やお茶を飲む
誘われたら	「先約が…」、「体調が…」と言う
宴会で	非アルコール飲料にする
宴会で	飲まずに盛り上がる

《節酒で》 約2週間で効果を実感できます  
 飲酒によるカロリー過多を避けましょう  
 （ビール大ビン1本＝ご飯1杯）

ID \_\_\_\_\_ 記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

氏名 \_\_\_\_\_

肥満の解消は、生活習慣病の予防・改善に最も効果的です。  
現在の食生活・運動習慣を見直し、ダイエットに挑戦しましょう。

<テクニック>

- ・ ごはんもおかずも取り分けてから
- ・ 食事はいつも残す

重点	目 標
☆	体重を記録する
☆	摂取エネルギーを減らす
	間食を和菓子にする・果物をとる
	肉を魚・脂肪の少ない肉にする
	揚げ物・炒め物の回数を減らす 週計[ ]回に
	砂糖の多い飲み物を 週計[ ]杯に減らす
	食事を残す
☆	運動量を増やす
	毎日の歩数記録
	1日[ ]分の早歩きをする
	車の使用を減らして歩く
	ダンベル・セラバンド

ID \_\_\_\_\_ 記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

氏名 \_\_\_\_\_

肥満の解消は、生活習慣病の予防・改善に最も効果的です。  
現在の食生活・運動習慣を見直し、ダイエットに挑戦しましょう。

<テクニック>

- ・ ごはんもおかずも取り分けてから
- ・ 食事はいつも残す

重点	目 標
☆	体重を記録する
☆	摂取エネルギーを減らす
	間食を和菓子にする・果物をとる
	肉を魚・脂肪の少ない肉にする
	揚げ物・炒め物の回数を減らす 週計[ ]回に
	砂糖の多い飲み物を 週計[ ]杯に減らす
	食事を残す
☆	運動量を増やす
	毎日の歩数記録
	1日[ ]分の早歩きをする
	車の使用を減らして歩く
	ダンベル・セラバンド