

食生活状況調査票

検査当日には、ふだんの食生活についてくわしくお尋ねします。
 その参考にしますので、ここ1～2ヶ月（～ 月位）の食事について
 答えられる範囲で質問にお答え下さい。秘密は厳守致しますのでありのままをお答えください。

記入に当っては太枠欄のみご記入下さい

※ あなたが記入してください

週あたりの回数でお答えください	
週に2回の場合	週あたり <input style="width: 50px; text-align: center;" type="text" value="2"/> 回
月に2回程度の場合	週あたり <input style="width: 50px; text-align: center;" type="text" value="0.5"/> 回
月に3回程度の場合	週あたり <input style="width: 50px; text-align: center;" type="text" value="0.75"/> 回
月に1回	月に2回 → 0.5、
月に3回	月に4回 → 1

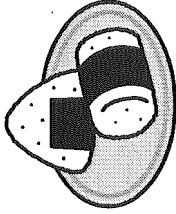
※指導者が記入します

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？

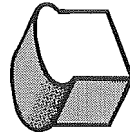
週に 回

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。

大きさ	盛り付け	週に
朝		
昼		
夜		

週に

味付けご飯 回

炒飯 回

週 枚

週 枚

週 枚

週 個

週 回 × 倍

週 回 × 倍

週 回 × 倍

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・スパゲッタイ

＜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. コーンフレク 4. その他()

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

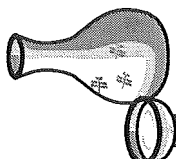
3. 日本酒

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	杯		
週	杯		
週	杯		
週	皿		
週	回	×	倍
週	回	×	倍
週	回	×	倍
週	回	×	倍

週	本		
週	本		
週	本		
週	合		
週	合		
週	杯		
週	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
2. 煮る(味噌煮 等)
 かれい・鯖・金目鯛 等
3. 揚げる(天ぷら・フライ)
いかのツリ
が、ライド
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
- 2) まぐろ等油漬缶詰
- 3) 上記以外の缶詰
 サバ味噌缶 等
- 4) サキイカなどの珍味類
- 5) めざし・シシヤモ等



□ 魚 □ 肉

週 回 × 倍

週 回 × 倍

週 回 × 倍

週 回 × 倍




週 回 × 倍

週 回 × 倍

週 回 × 倍

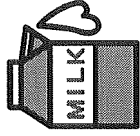
週 回 × 倍



<p>8. 野菜について</p> <p>1. サラダ レタス・胡瓜・トマト・ユズ・海藻等の盛り合わせ 週あたり</p> <p>2. お浸し ほうれん草・白菜・ブロッコリー 等 週あたり</p> <p>3. 炒め物 野菜炒め・酢豚 等 週あたり</p> <p>4. 煮物 いろり鶏・うま煮 等 週あたり</p> <p>5. かぼちやの甘煮  週あたり</p> <p>6. 煮豆  週あたり</p> <p>7. 100%野菜ジュース  週あたり</p>	<p>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</p> <p>1. 煮物 肉じゃが 等 週あたり</p> <p>2. 揚げ物 コロッケ 等 週あたり</p> <p>3. サラダ ポテトサラダ 等 週あたり</p> <p>4. 生食 山芋のとろろ汁 酢の物 等 週あたり</p>	<p>週 <input type="text"/> 回 <input type="text"/> 倍</p> <p>週 <input type="text"/> 回 <input type="text"/> 倍</p> <p>週 <input type="text"/> 回 <input type="text"/> 倍</p> <p>週 <input type="text"/> 回 <input type="text"/> 倍</p> <p>週 <input type="text"/> 回 <input type="text"/> 倍</p> <p>週 <input type="text"/> 回 <input type="text"/> 倍</p> <p>週 <input type="text"/> 回 <input type="text"/> 倍</p>
<p>10. 卵をどのくらい食べますか？</p> <p><そのうち油を使った卵料理は何回ですか？></p> <p>注) うずらの卵は5個で鶏卵1個に換算します</p>	<p>週 <input type="text"/> 個</p> <p>週 <input type="text"/> 回</p>	<p>週 <input type="text"/> 回 <input type="text"/> 倍</p> <p>週 <input type="text"/> 回 <input type="text"/> 倍</p> <p>週 <input type="text"/> 回 <input type="text"/> 倍</p> <p>週 <input type="text"/> 回 <input type="text"/> 倍</p>
<p>11. 漬物についてお聞きします</p> <p>1. 浅漬(一夜漬)</p> <p>2. 上記以外の漬物</p> <p>3. 佃煮</p>	<p>日 <input type="text"/> 皿</p> <p>日 <input type="text"/> 皿</p> <p>日 <input type="text"/> 皿</p>	<p>日 <input type="text"/> 皿</p> <p>日 <input type="text"/> 皿</p> <p>日 <input type="text"/> 皿</p>

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. プレーンヨーグルト
4. 加糖ヨーグルト (90g入) (飲むヨーグルト含む)
5. コーヒーブレンド
6. コーヒーホワイトナー(クリープ・マリーム等)
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

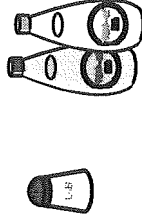


週あたり	<input type="text"/>	杯
週あたり	<input type="text"/>	杯
週あたり	<input type="text"/>	回
週あたり	<input type="text"/>	回
週あたり	<input type="text"/>	回
週あたり	<input type="text"/>	回
週あたり	<input type="text"/>	回
週あたり	<input type="text"/>	回
週あたり	<input type="text"/>	回
週あたり	<input type="text"/>	個

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

14. 果物について

1. りんご
2. バナナ
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	<input type="text"/>	個
週あたり	<input type="text"/>	本
週あたり	<input type="text"/>	個
週あたり	<input type="text"/>	個
週あたり	<input type="text"/>	個
週あたり	<input type="text"/>	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ますか？ (ティースプーンで)1回あたり 杯
 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

日	杯
1回あたり	回
週	杯
週	ml
週	ml
週	ml

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・甘せんべい 等 枚
- 3. 洋菓子-1 アップルパイ・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(ファミサイズ)・(ミニサイズ) 個
- 5. 洋菓子-3 ポッキー・板チョコ 等 枚
- 6. 洋菓子-4 クッキー・クラッカー 等 個
- 7. 洋風菓子パン デニッシュ・ミトパイ・メロパン・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



週	個
週	枚
週	個
週	個
週	個
週	枚
週	個
週	個
週	個
週	個

17. 種実類について

- 1. 栗 回
- 2. バターピーナッツ 回

週	回	倍
週	回	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 _____
 ID _____ (男・女)
 (実施施設) (個人)

指導担当者 _____
 _____ 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

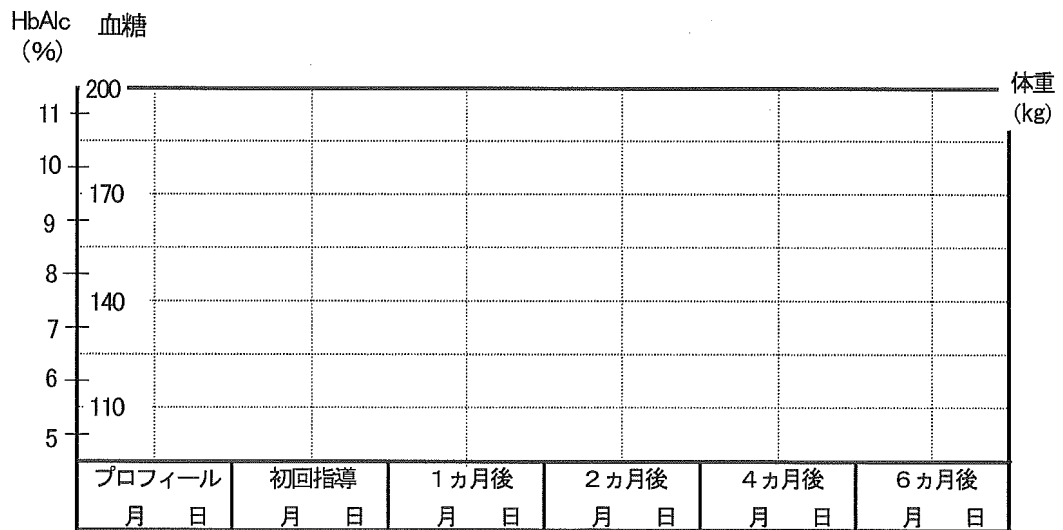
既往歴・現病歴：	性格：
仕事内容：	趣味：
家族構成：	その他注意事項：

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 ²)							
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



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ました。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はなく、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。適正量食べ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、さっさと歩くのとは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が適正量です。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。

あなたの節酒作戦

S-5

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

4日間食事記録表

整理番号

氏名

(年 月 日)

	月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()	
	食品名	量	食品名	量	食品名	量	食品名	量
朝食	例：ほうれん草のお浸し	1皿						
昼食	例：肉うどん	1杯						
夕食								
	飲酒 (○ ×)		飲酒 (○ ×)		飲酒 (○ ×)		飲酒 (○ ×)	

※ 4日分の食事の内容をその日のうちに、主食（ご飯2杯、うどん1杯等）、肉魚類、乳製品、野菜類について各食事について記入してください。

量はわかる範囲で結構です。

この用紙は、食事指導の参考にしますのでできるだけ記入してください。