

見本

私の健康手帳 -食事記録-

提出用

氏名長野さく子 栄研ID〇〇〇

7月

日	曜日	食事記録					メモ(感じたことなど)
		朝食	昼食	夕食	間食	夜食	
17	月	ご飯 1杯 豆腐とあさつきの みそ汁 1杯 ひじきのそぼろ煮 1皿 野菜炒め 1皿	牛肉とトマトの スパゲティ 180g 1皿 サラダ 1皿 アインの寒天ゼリー	ご飯 1杯 (230g) 辛味スープ 1杯 魚のオイル焼き 1皿 じゃがいもと枝豆 の揚げもの 小鉢 1皿 ほろのあえもの	フルーツの ヨーグルト あえ		ご飯 1杯 230g ぐらいたった。 少し多いいね?
24	月	コーンフレークス ライ麦パン トマトソース かぼちせのサラダ オレンジ	きじ焼き丼 (ご飯 250g) 五目玉 サラダ	香味寿司 220g あまじ汁 魚のあんかけ ほうれん草の あえもの	おせべい お茶	ケーキ 紅茶	今日は友人が 遊びに来た。
31	月	おにぎり (1コ 100g) 卵焼き いんげんのごまあえ 実だくさんみそ汁	冷やしそうめん (200g) 白身魚のしそ巻き 揚げ 小松菜のみそあえ	ご飯 160g 焼肉 1皿 中華風冷奴 小鉢 1皿 ナムチ 少々		スイカ	ご飯 1杯 160g ぐらいにしてみました。 しばらく、この 量で続けてみる。
<p>*主食(ご飯,めん類,パン)の重さだけ はかってみてもいいですよ!!</p>							

私の健康手帳 一日誌一

提出用

氏名

榮研1D

目標が達成出来たら○、一部出来たら△、出来なかったら×を記入しましょう。

月		7月							8月													
日	曜日	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	
目標減量	kg																					
目標歩数	歩																					
体重のグラフ																						
体重 (kg)																						
体脂肪率 (%)																						
歩数 (歩)																						
消費カロリー (kcal)																						
目標	①																					
	②																					
	③																					
	④																					
	⑤																					
できた○、一部できた△																						
できなかった×																						
いつもと違ったことがありましたか？																						

氏名

榮研 I D

提出用

目標が達成出来たら○、一部出来たら△、出来なかったら×を記入しましょう。

月 8月

日	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日

目標減量 _____ kg
 目標歩数 _____ 歩

体重のグラフ

体重 (kg)																									
体脂肪率 (%)																									
歩数 (歩)																									
消費カロリー (kcal)																									

目標	①	②	③	④	⑤
できた○、一部できた△					
できなかった×					

いつもと違ったことがありますか？

氏名 _____ 栄研ID _____ 記入日 H.18年 8月 ____日

あなたはこれからの1ヶ月で _____ kgの減量を目指していきますね。
 これからの1ヶ月間実施する食事計画と運動計画(目標)を立てていきましょう。
 ここで立てた目標をこれからの1ヶ月間実施してください。

問題点:あなたの食習慣について知り、加リーのとりにすぎになる問題点を見つけましょう。
 あなたの食行動アンケート結果の点数の高い項目があなたの問題点になります。

- ①アンケート項目について、改善を要すると考えられる項目を5つ下の枠に記入して下さい。
- ②次に問題について改善が重要と思われる順に番号を入れましょう。
- ③また、実行できそうな順に番号を入れましょう。

	要改善 の順位	実行可能 の順位
1		
2		
3		
4		
5		

上の5つの内、重要度の順位が高く、取り組みやすい問題点はどれですか？

目標:改善が必要で、実行できることから、具体的に実行目標を立てていきましょう。

- ①実行計画はできるだけ具体的に書くことが大切です。少なくとも2つは立ててみましょう。
 具体的に、たとえば、「私は、会社や自宅で、おやつが食べなくなった時には、お菓子ではなく、リンゴやバナナなどの果物を、半分~1個 食べる。」と書きましょう。
- ②実行する優先順位順に実行目標をつけましょう。実行目標ができたなら○をつけ1ヶ月間がんばりましょう。
- ③運動目標についても記入しましょう。歩く以外の目標立てるときにも具体的に立てましょう。

		優先順位
食事 目 標		1
		2
		3
		4
		5
運 動	1日 _____ 歩	

この1ヶ月間の実行目標を、「健康手帳-日誌-」に記入して、毎日出来たか○△×で評価しましょう。また、体重の変化がわかるように毎日の体重をグラフにしましょう。

目標作成までの手順

- 1 : この1ヶ月を振り返って評価をしましょう。
「実行評価シート（9/25提出用）」の手順に従ってフローチャートを進んでください。最終的には①〜④のどこに〇がつかまりましたでしょうか？それぞれのコメントに従って、問題見直しや目標作成をします。
- 2 : 問題把握をしましょう。
「目標作成シート（9/25提出用）」に問題を記入します。食行動アンケートの結果や前回記入してある目標作成シートに記載されてある問題点を参考に、現在どのような問題点が考えられるか（継続している問題点、あるいは新たな問題点が見つかりましたか？）考えてみてください。
- 3 : 問題点に要改善な順位をつけます。
- 4 : 問題点に実行可能な順位をつけます。
要改善の順位が高くて、実行可能な順位が低いと実行が難しいので、まずは実行可能な順位の高い問題を選ぶ方が実行しやすいですね。
- 5 : 問題点がみつかったら、問題解決の為に食事の目標を立てます。
目標は具体的であるほど実行が簡単になりますので、出来るだけ具体的に立てます。目標は新たな目標でも、これまでの目標をもう少し継続する為に同じ目標でも結構です。これから一ヶ月間の目標として記入してください。
- 6 : 運動の目標もたててみます。
これまでの歩数を参考にどの程度まで増やせるか、その歩数を達成する為には、どのように活動をすればよいか、これまでの活動を参考にたててみてください。
- 7 : 目標ができましたら、日誌の目標の欄に今作成した目標を記入します。

実行評価の仕方

- ① 体重の変化を記入してください。
1ヶ月前目標設定時（8／26・27）の体重と、現時点の体重を記入してください。この1ヶ月間で減少した体重はいくらでしょうか？減少した体重の欄に記入してください。

- ② 8／26・27日に作成した目標の達成度を評価します。
記録された日誌で○、△、×の数を数えてそれぞれの目標の欄にその数を記入してください。
たてた目標に○、△、×の数が記入できましたか？

- ③ では、フローチャートの質問に従って、「はい」「いいえ」の答えを選んで（1）（2）の質問に答えて、○を付けてください。
最終的に①～④のどこに当てはまりましたか？それぞれの番号のコメントをお読み下さい。

- ④ この結果を基に次の1ヶ月間の目標を考えていきます。

次の、「目標作成シート」に進んでください。

氏名 _____ 栄研 ID _____

目標を決めて、実行し始めて2ヶ月がたちました。
この1ヶ月を振り返ってみましょう。今日は2ヶ月目の見直しです。

① 体重は変化しましたか？

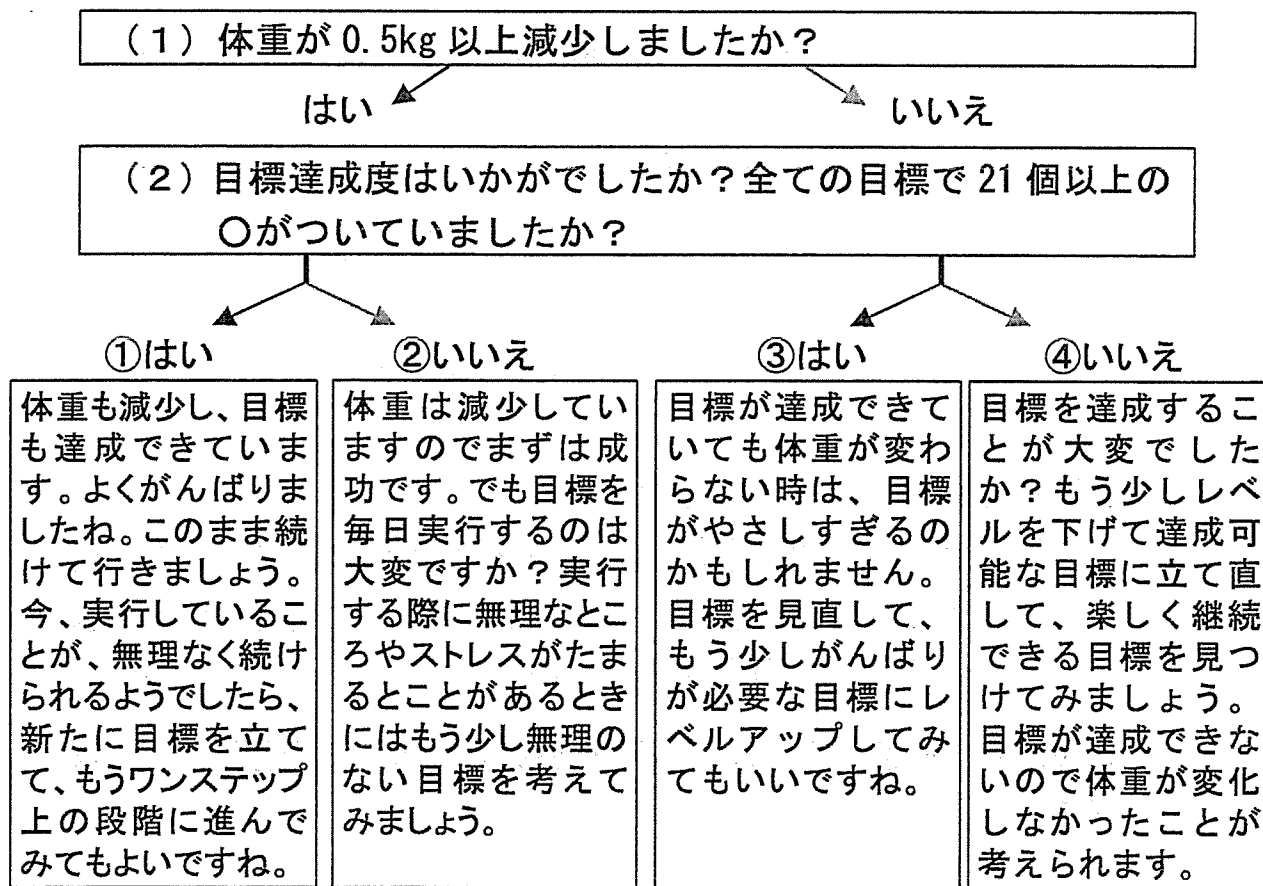
1ヶ月前の目標設定時[8/26・27](A)	kg
現時点(B)	kg
減少した体重(A) - (B)	kg

② 目標を立てたそれぞれの項目について○、△、×の数を数えましょう。

	○	△	×
目標①			
目標②			
目標③			
目標④			
目標⑤			

では、次のフローチャートに従って見直していきましょう。

当てはまる答えに○をつけましょう。



この1ヶ月間はいかがでしたか？計画とおりに進みましたか？

目標は少しがんばって達成できることで、継続できることが重要です。

目標で○より×の多い項目は見直してみましょう。

何が目標達成の妨げになっているのか考えてみてもいいですね。

目標を作成しなおすときには、目標作成シートにしたがって作成していきましょう。

目標作成の仕方

① 問題把握をしましょう。

「目標作成シート（9／25提出用）」に問題を記入します。食行動アンケートの結果や前回記入してある目標作成シートに記載されてある問題点を参考に、現在の様な問題点が考えられるか（継続している問題点、あるいは新たな問題点が見つかりましたか？）考えてみてください。

② 問題点に要改善な順位をつけます。

③ 問題点に実行可能な順位をつけます。

要改善の順位が高くても、実行可能な順位が低いと実行が難しいので、まずは実行可能な順位の高い問題を選ぶ方が実行しやすいですね。

④ 問題点がみつかったら、問題解決の為の食事の目標を立てます。

目標は具体的であるほど実行が簡単になりますので、出来るだけ具体的に立てます。目標は新たな目標でも、これまでの目標をもう少し継続する為に同じ目標でも結構です。これから一ヶ月間の目標として記入してください。

⑤ 運動の目標もたててみます。

これまでの歩数を参考にどの程度まで増やせるか、その歩数を達成する為には、どのように活動をすればよいか、これまでの活動を参考にたててみてください。

⑥ 目標ができましたら、日誌の目標の欄に今作成した目標を記入します。

氏名 _____ 栄研ID _____

記入日 H.18年 9月 24日

あなたはこれからの1ヶ月で _____ kgの減量を目指していきますね。
 これからの1ヶ月間実施する食事計画と運動計画(目標)を立てていきましょう。
 ここで立てた目標をこれからの1ヶ月間実施してください。

問題点:あなたの食習慣について知り、カロリーのとりにすぎになる問題点を見つけましょう。
 あなたの食行動アンケート結果の点数の高い項目があなたの問題点になります。

- ①アンケート項目について、改善を要すると考えられる項目を5つ下の枠に記入して下さい。
- ②次に問題について改善が重要と思われる順に番号を入れましょう。
- ③また、実行できそうな順に番号を入れましょう。

		要改善 の順位	実行可能 の順位
1			
2			
3			
4			
5			

上の5つの内、重要度の順位が高く、取り組みやすい問題点はどれですか？

目標:改善が必要で、実行できることから、具体的に実行目標を立てていきましょう。

- ①実行計画はできるだけ具体的に書くことが大切です。少なくとも2つは立ててみましょう。

具体的に、たとえば、「私は、会社や自宅で、おやつが食べたくなった時には、お菓子ではなく、リンゴやバナナなどの果物を、半分~1個 食べる。」と書きましょう。

- ②実行する優先順位順に実行目標をつけましょう。実行目標ができたなら○をつけ1ヶ月間がんばりましょう。

- ③運動目標についても記入しましょう。歩く以外の目標立てるときにも具体的に立てましょう。

		優先順位
食事 目標		1
		2
		3
		4
		5
運 動	1日 _____ 歩	

この1ヶ月間の実行目標を、「健康手帳-日誌-」に記入して、毎日出来たか○△×で評価しましょう。また、体重の変化がわかるように毎日の体重をグラフにしましょう。

日誌の記入

- ① 目標減量体重は1kgにします。
- ② 目標歩数を記録します。
- ③ 体重グラフのメモリの数値を現在の体重が真ん中より少し上になるように記入します。
点線の1目盛りが0.1kgになります。以前の日誌を参考にしてください。
- ④ 目標の欄に①～⑤に目標を記入してください。
 - ① の目標の欄には、運動や活動の目標を記入してください。
 - ② 以下の番号に食事の目標を記入してください。

これで、今回の目標設定が終了しました。

これから1ヶ月間がんばって目標を実行していきましょう。

今回作成して頂いた、目標について、お送り頂いたシートをもとに、専門家がコメントをお返ししますので、送付書類チェックシートに従って、「評価シート」、「目標作成シート」、先月の「日誌」、先月の「食事記録」、「送付書類チェックシート」の5種類の書類を国立健康・栄養研究所にお送り下さい。

氏名

栄研1D

9/25 提出用

目標が達成出来たら○、一部出来たら△、出来なかったら×を記入しましょう。

		8月							9月								
日	曜日	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
目標減量	kg																
目標歩数	歩																
体重のグラフ																	
体重 (kg)																	
体脂肪率 (%)																	
歩数 (歩)																	
消費カロリー (kcal)																	
目標	①																
できた○	②																
できなかった×	③																
一部できた△	④																
	⑤																
いつもと違ったことがありますか？																	

私の健康手帳 - 日誌 -

氏名

栄研 ID

9/25 提出用

目標が達成出来たら○、一部出来たら△、出来なかったら×を記入しましょう。

月		9月													
日	曜日	11月	12月	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
目標減量	kg														
目標歩数	歩														
体重のグラフ															
体重 (kg)															
体脂肪率 (%)															
歩数 (歩)															
消費カロリー (kcal)															
目標	①														
	②														
	③														
	④														
	⑤														
① できた ② できた○、一部できた× ③ できなかった ④ できなかった× ⑤ できなかった△															
いつもと違ったことがありますか？															

私の健康手帳 -食事記録-

提出用

氏名 _____ 栄研ID _____

月

日	曜日	食 事 記 録					メモ(感じたことなど)
		朝食	昼食	夕食	間食	夜食	

私の健康手帳 -食事記録-

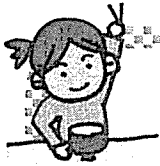
提出用

氏名 _____ 栄研ID _____

月 _____

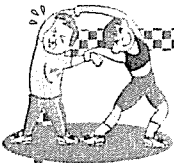
日	曜日	食事記録					メモ(感じたことなど)
		朝食	昼食	夕食	間食	夜食	

様



管理栄養士からのコメント

担当：



健康運動指導士からのコメント

担当：



◆このページの後からの用紙は、9月25日に送付していただく用紙ではありません。10月21日または22日にお越しの際、ご持参していただく分です。

氏名 _____ 栄研 ID _____

目標を決めて、実行し始めて3ヶ月がたちました。
この1ヶ月を振り返ってみましょう。今日は3ヶ月目の見直しです。

① 体重は変化しましたか？

1ヶ月前の目標設定時[9/24](A)	kg
現時点(B)	kg
減少した体重(A)－(B)	kg

② 目標を立てたそれぞれの項目について○、△、×の数を数えましょう。

	○	△	×
目標①			
目標②			
目標③			
目標④			
目標⑤			

では、次のフローチャートに従って見直していきましょう。
当てはまる答えに○をつけましょう。

(1) 体重が0.5kg以上減少しましたか？

はい

いいえ

(2) 目標達成度はいかがでしたか？全ての目標で21個以上の○がついていましたか？

①はい

②いいえ

③はい

④いいえ

体重も減少し、目標も達成できています。よくがんばりましたね。このまま続けて行きましょう。今、実行していることが、無理なく続けられるようでしたら、新たに目標を立てて、もうワンステップ上の段階に進んでみてもよいですね。	体重は減少していますのでまずは成功です。でも目標を毎日実行するのは大変ですか？実行する際に無理なところやストレスがたまるとことがあるときにはもう少し無理のない目標を考えてみましょう。	目標が達成できていても体重が変わらない時は、目標がやさしすぎるのかもしれない。目標を見直して、もう少しがんばりが必要な目標にレベルアップしてみてもいいですね。	目標を達成することが大変でしたか？もう少しレベルを下げても達成可能な目標を立て直して、楽しく継続できる目標を見つけてみましょう。目標が達成できないので体重が変化しなかったことが考えられます。
---	---	---	---

この1ヶ月間はいかがでしたか？計画とおりに進みましたか？

目標は少しがんばって達成できることで、継続できることが重要です。

目標で○より×の多い項目は見直してみましょう。

何が目標達成の妨げになっているのか考えてみてもいいですね。

目標を作成しなおすときには、目標作成シートにしたがって作成していきましょう。

氏名 _____ 栄研ID _____ 記入日 H.18 年 10 月 _____ 日

あなたはこれからの1ヶ月で _____ kgの減量を目指していきますね。
 これからの1ヶ月間実施する食事計画と運動計画(目標)を立てていきましょう。
 ここで立てた目標をこれからの1ヶ月間実施してください。

問題点:あなたの食習慣について知り、加齢のとりすぎになる問題点を見つけましょう。
 あなたの食行動アンケート結果の点数の高い項目があなたの問題点になります。

- ①アンケート項目について、改善を要すると考えられる項目を5つ下の枠に記入して下さい。
- ②次に問題について改善が重要と思われる順に番号を入れましょう。
- ③また、実行できそうな順に番号を入れましょう。

		要改善 の順位	実行可能 の順位
1			
2			
3			
4			
5			

上の5つの内、重要度の順位が高く、取り組みやすい問題点はどれですか？

目標:改善が必要で、実行できることから、具体的に実行目標を立てていきましょう。

- ①実行計画はできるだけ具体的に書くことが大切です。少なくとも2つは立ててみましょう。

具体的に、たとえば、「私は、会社や自宅で、おやつが食べなくなった時には、お菓子ではなく、リンゴやバナナなどの果物を、半分~1個 食べる。」と書きましょう。

- ②実行する優先順位順に実行目標をつけましょう。実行目標ができれば○をつけ1ヶ月間がんばりましょう。
- ③運動目標についても記入しましょう。歩く以外の目標立てるときにも具体的に立てましょう。

		優先順位
食事 目標		1
		2
		3
		4
		5
運 動	1日 _____ 歩	

この1ヶ月間の実行目標を、「健康手帳-日誌-」に記入して、毎日出来たか○△×で評価しましょう。また、体重の変化がわかるように毎日の体重をグラフにしましょう。