

iii) 記録用紙を使った記録の取り方 ※記録用紙は、お申込み時にご希望いただいた方のみお送りしております。

★ 記録を J-DOIT2 診療支援センターに送ってください

記録用紙は提出期限までに J-DOIT2 診療支援センターにお送りください。お送りいただいた記録を参考に電話カウンセリングでより具体的にサポートさせていただきます。

提出期限は、同封の「送付のご案内」の実践記録の提出期限をご覧ください。

> 郵送でお送りいただく場合（郵送でのご提出を選択された方）

同封の返信用封筒にて J-DOIT2 診療支援センターにお送りください。

> FAXでお送りいただく場合（FAXでのご提出を選択された方）

FAXにてお送りください。なお、お送りいただく際は、番号をお間違えのないようお気をつけください。〔FAX：0120-331-907〕

★ 実践記録表の書き方

これならできそうと決めた「取り組み」、体重、腹囲、歩数を記録してみましょう。体重はグラフにするとわずかな変化も目に見えて、体調管理に役立ちます。

<実践記録表 記入例>

月 / 日		10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
取 り 組 み	1 1食にご飯はお茶碗1杯	◎	○	◎	◎	○	◎	○
	2 会社では階段を使う	○	△	△	○	△	△	△
	3 ビールは1日1杯	○						
	4							
	5							
体重 (kg)		84.5	84.9	85.3		83.8	84.1	83.5
腹囲 (cm)		88.0				87.5		
歩数 (歩)		8500	9000	8300		9700	10300	9300
メモ欄		10/2～3は出張（外食が続いた）						

食事の日記の書き方

できるところから記録をつけて、ご自身の食生活を振り返えるものです。まずは分かる範囲で記入し、活用しましょう。

記入で分からない事やお食事についての詳細は担当のカウンセラーにご相談下さい。

<食事の日記 記入例>

		10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	
食事内容	朝食	時間	6:30	6:30	:
		場所	欠食(家)・外食	欠食(家)・外食	(欠食) 家・外食
		メニュー名	納豆	パン	該当するものに○
	食べた物と量	穀類	●	●	●
		肉・魚・卵・大豆	●	●	●
		野菜	●	●	●
	昼食	時間	12:10	メインとなるメニュー名を記入	
		場所	欠食・家(外食) 弁当	欠食・家(外食) 弁当	欠食・家(外食) 弁当
		メニュー名	牛丼	きのこクリーム pasta	ラーメン、チャーハン
	食べた物と量	穀類	●●	●●	●●
		肉・魚・卵・大豆	●●	●●	●●
		野菜	●●	●●	●●
夕食	時間	20:30	19:00	19:00	
	場所	欠食・家(外食) 飲み会	欠食・家(外食) 飲み会	欠食(家)・外食・飲み会	
	メニュー名	回鍋肉	唐揚げ・刺身	煮魚	
食べた物と量	穀類	●●	●●	●●	
	肉・魚・卵・大豆	●●	●●	●●	
	野菜	●●	●●	●●	
間食	時間	15:30	15:30	:	
	有無	(有) 無	(有) 無	有(無)	
	メニュー名	ヨーグルト	煎餅		

食べた量を塗りつけて下さい  
主観をつけて下さい

- : 少し食べたと感じた時
- : 普通の量食べたと感じた時
- : 少し多く食べたと感じた時
- : たくさん食べたと感じた時

間食は有無に○をし、食べたものを記入

＜本サービスの内容に関するお問い合わせ先＞

**J-DOIT2 診療支援センター：0120-306-195**

（受付時間：月～金 10:00～17:00 祝日・年末年始等除く）

株式会社全国訪問健康指導協会

〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町 1-2-3

[ホームページ： <http://www.kenko-shien.jp/> ]

## 記録用紙

### <実践記録表（4枚）>

決めた取り組みを実践しながら記録をつけてみましょう。

### <食事の日記（8枚）>

日々の食事の記録をつけてみましょう。

～「実践記録表」「食事の日記」の活用方法～

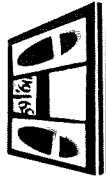
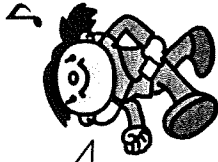
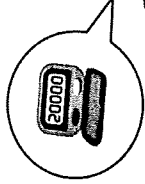
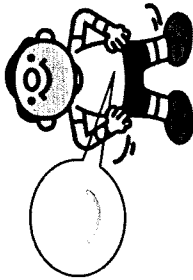
- ・記録方法はプログラムガイドをご覧ください。
- ・「実践記録表」「食事の日記」はコピーしてお使いください。
- ・原本を追加でご希望の場合は、下記連絡先までご請求ください。
- ・記載した用紙は、FAXもしくは同封の返信用封筒にて下記送付先まで送付ください。

※送付期限につきましては、同封の「送付のご案内」をご確認ください。

### <変更届>

- ・連絡先やカウンセリング日時を変更する場合は、変更届に記載のうえ下記送付先まで送付ください。

記入・送付は無理をせず、  
できる範囲から始めましょう！



### 【送付先】

J-DOIT2 診療支援センター（株式会社 全国訪問健康指導協会 内）

■郵送の場合：〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町1-2-3 損保ジャパン神田淡路町ビル

■FAXの場合：0120-331-907

株式会社 全国訪問健康指導協会



# 実践記録表

決めた取り組みを実践しながらこの記録表をつけてみましょう。氏名： 生年月日： 年 月 日 日生

	月	日	/	/	/	/	/	/	/	/	年	月	日	日生	
1															
2															
3															
4															
5															
取 り 組 み															
体 重 (kg)															
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>月 日 の 体 重</p> <p style="text-align: center;">kg</p> </div>															
+1kg															
-1kg															
腹 囲 (cm)															
歩 数 (歩)															
メ モ 欄															

※取り組みは【◎：よくできた ○：まあまあできた △：あまりよくできなかった ×：できなかった】でつけてください。  
 ※実践記録表は定期的にJ-D01T2診療支援センターにFAXまたは同封の返信用封筒でお送りください。  
 ※提出期限は、同封の「J-D01T2生活指導サービスキット送付のご案内」の提出期限をご覧ください。

Copyright (c) 2009 株式会社全国訪問健康指導協会 All Rights Reserved.

FAX : 0120-331-907





# 食事の日記

※ コピーしてお使いください。

氏名: \_\_\_\_\_

生年月日: \_\_\_\_\_

## 記入例

朝食	月 日 ( )	月 日 ( )	時間	6:30	欠食・家・外食	欠食・家・外食
朝食	場所	納豆	メニュー名	穀類 肉・魚・卵・大豆 野菜 果物 汁物・漬物 嗜好品・乳製品	穀類 肉・魚・卵・大豆 野菜 果物 汁物・漬物 嗜好品・乳製品	
朝食	食べた物と量					
朝食	時間	12:10	欠食・家・外食・弁当	欠食・家・外食・弁当		
朝食	場所	牛丼	メニュー名	穀類 肉・魚・卵・大豆 野菜 果物 汁物・漬物	穀類 肉・魚・卵・大豆 野菜 果物 汁物・漬物	
朝食	食べた物と量					
朝食	時間		欠食	欠食		
朝食	場所					
朝食	メニュー名					
朝食	食べた物と量					
朝食	時間	15:30	欠食・家・外食・弁当	欠食・家・外食・弁当		
朝食	場所	無	メニュー名	ヨーグルト	ヨーグルト	
朝食	食べた物と量					

記入例

「食事の日記」は、記録できることから、分かる範囲で記入し、活用しましょう

時間 : 食べた時間

場所 : 該当するものに○をします  
 欠食 = 食事を抜いた時  
 家 = 自宅で食べた時  
 外食 = 外食やお弁当を購入して食べた時  
 弁当 = 家で作ったお弁当を持参した時  
 飲み会 = 飲み会だった時

メニュー名 : メインとなるメニュー名を記入

穀類 : ご飯、パン、麺類  
 肉・魚・卵・大豆 : メインとなるもの  
 野菜 : 肉・魚・卵・大豆の中で食べたものに○をします  
 果物 : メインの付け合せや小鉢、サラダなどで野菜を食べた時に○をします  
 汁物・漬物 : 味噌汁やスープなどの汁物や漬物を食べた時に○をします  
 嗜好品・乳製品 : 嗜好品は、菓子類とアルコール類  
 乳製品は、牛乳、ヨーグルト、チーズ  
 食べたものに○をします

間食は有無に○をし、食べたものを記入

<< 次は食べた量を塗りつぶしてみよう!! >>

肉・魚・卵・大豆	肉・魚・卵・大豆	肉・魚・卵・大豆	肉・魚・卵・大豆	肉・魚・卵・大豆	肉・魚・卵・大豆	肉・魚・卵・大豆	肉・魚・卵・大豆
野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜
果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
汁物・漬物	汁物・漬物	汁物・漬物	汁物・漬物	汁物・漬物	汁物・漬物	汁物・漬物	汁物・漬物
嗜好品・乳製品	嗜好品・乳製品	嗜好品・乳製品	嗜好品・乳製品	嗜好品・乳製品	嗜好品・乳製品	嗜好品・乳製品	嗜好品・乳製品
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無

記録の見方例...

野菜は●を指す理想的な食事に近付きます。  
 野菜が塗りつぶされていない時はどれ位ありますか？どんな時に野菜が摂り難いでしょうか。  
 記録をつけながら、ご自身の食生活を振り返ってみましょう。  
 記入で分からない事やお食事についての詳細は担当のカウンセラーにご相談下さい。

## 変更届

ご連絡先等で変更があったときは、該当する項目に記入し、郵送またはFAXで「J-DOIT2診療支援センター」までお送りください。

おなまえ			
生年月日		年	月 日
<b>連絡先情報の変更(変更後の新しい情報を記入してください)</b>			
住所		郵便番号	—
		都道府県	市区町村
<small>マンション・アパート名・部屋番号までご記入ください。</small>			
電話番号	自宅	—	—
	携帯	—	—
メールアドレス		① @	

<b>送り先</b>
<b>J-DOIT2 診療支援センター</b> <small>(株式会社全国訪問健康指導協会 内)</small>
<b>■ 郵送の場合</b> 〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町1-2-3 損保ジャパン神田淡路町ビル
<b>■ FAXの場合</b> 0120-331-907

■カウンセラーがお電話でフォローアップするための連絡先(変更後の新しい情報を記入してください)  
 ご記入方法 1. 連絡可能な電話番号を複数ご記入下さい。 2. 電話受信可能な時間帯に複数〇をおつけください。

連絡先場所	電話番号	平日	
		午前	午後 夜間
自宅	—	—	—
携帯電話	—	—	—
勤務先	—	—	—
	会社名	部署名	

※フォローアップのための電話は、1回15分程度です。

時間帯  
 午前 9:00~12:00  
 午後 12:00~18:00  
 夜間 18:00~21:00



## 体重・歩数グラフのご案内

「かかりつけ医による2型糖尿病診療を支援するシステムの有効性に関するパイロット研究(J-DOIT2)」にご協力いただきましてありがとうございます。  
報告日の前日までに送信いただいたデータのグラフを以下の通りお知らせいたします。

報告日 : 2010-06-18

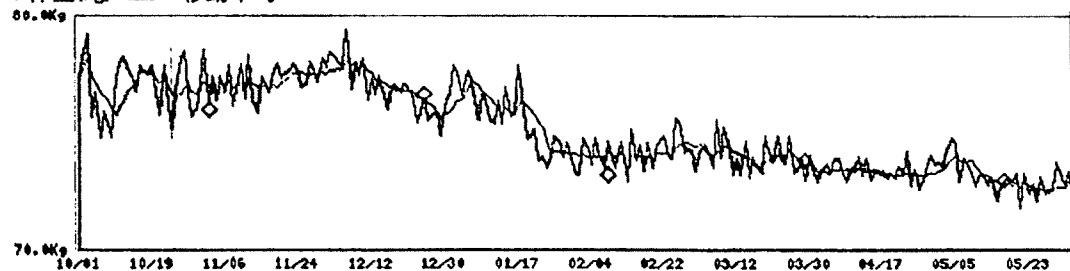
被験者ID:

患者様氏名:

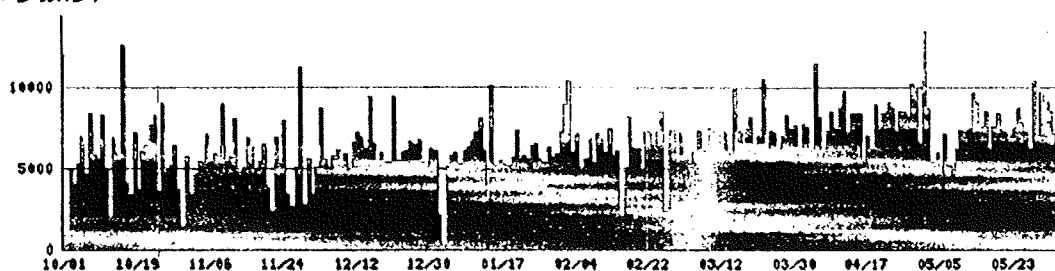
J-DOIT2第1G

(開始日からの全データのグラフ)

▼体重(kg) □ - 移動平均



▼歩数(歩)



本件に関するお問合せ先

《J-DOIT2診療支援センター》

電話: 0120-306-195(土日・祝日を除く10:00~17:00)

E-mail: j-doit2@kenko-shien.jp

\*)お問合せ時に、ご本人確認のため、被験者IDを確認させていただきます。

・東京海上日動メディカルサービス株式会社

# J-DOIT 2

## 診療支援グループの皆様にご提供するサービス内容

2つのサービスをご提供します

診療支援センターは、主に電話、手紙による

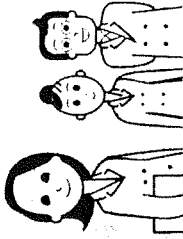
① 受診促進支援サービス

(受診予定日前や未受診通知サービス)

② 療養指導サービス (栄養指導、運動指導)

をご提供します。

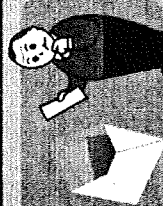
※ 支援期間は 2010 年 9 月末までです。



### ① 受診促進支援サービス

次回受診予定の 1 週間前にお手紙で受診のお知らせをいたします。

受診をお知らせするお手紙をお送りいたします。



ご自身で受診していただきます。



受診が確認できない場合、再度、お手紙かお電話でお知らせする場合がございます。

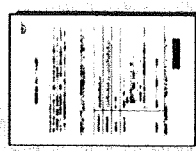
### ② 療養指導サービス (栄養指導・運動指導)

サービスのご案内



参加支援のご案内

診療支援のご案内 (本紙)

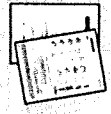


はじめの電話相談実施期に向けてのお願い。  
電話相談期間をご予約ください。

相談資料送付



お食事日記・お食事日記説明書  
※詳しくは、はじめの電話相談でご説明いたします。



健康インフォメーション

はじめの電話相談期間のご案内

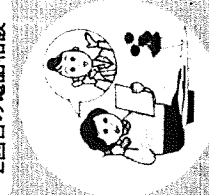
お取り組みレポート

お食事日記等をお送りいたします。

お電話で、はじめの電話相談日時をお送りいたします。

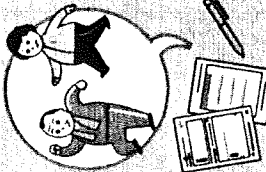
お食事日記等をお送りいたします。

はじめの電話相談  
2回目の電話相談



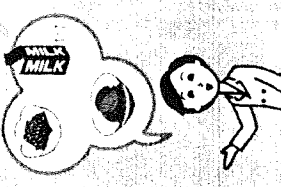
現在の生活習慣をもとに、保健師がお電話による相談を行い、生活習慣を改善する具体的な到達目標や実行プランをご一緒に設定いたします。(相談後、到達目標・実行プランレポートをお送りいたします。)

目標のお取り組み



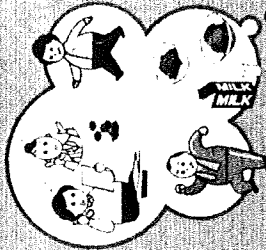
設定した到達目標や実行プランについて、お取り組みいただき、日々の取り組みを、「お取り組みレポート」へご記入ください。

3 回目以降電話相談



設定した到達目標や実行プランの実捗状況をお伺いします。  
生活習慣に関するアドバイスをいたします。

終わりの電話相談



今までお取り組みをされたことを振り返ります。

参加決定  
診療支援のご案内をお送りいたします。

お電話で、はじめの電話相談日時をお送りいたします。

お食事日記等をお送りいたします。

はじめの電話相談 (1ヶ月開始月)

2回目 電話相談

3回目 電話相談

4回目 電話相談

5回目 電話相談

6回目 電話相談

終わりの電話相談

東京海上日動メディカルサービス株式会社

※ お電話とお電話の間隔は約 1 か月～1 か月半です。

※ スタートした時期によっては、お電話相談が 6 回となります。

# お食事日記

ご希望の方に「お食事健康診断(管理栄養士からのご提案)」をお届けします。  
裏面の記入例を参考に、必ず3日分のお食事の献立を下記にご記入ください。

※ご記入いただいた内容に不足がある場合、  
「お食事健康診断」をお届けできない場合がございますのでご注意ください。  
ご記入は黒のボールペンではっきりとお願いします。

	月 日 ( )		月 日 ( )		月 日 ( )	
	時刻( : )	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 自宅外	時刻( : )	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 自宅外	時刻( : )	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 自宅外
	献立	分量	献立	分量	献立	分量
朝食						
昼食	時刻( : )	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 自宅外	時刻( : )	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 自宅外	時刻( : )	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 自宅外
夕食	時刻( : )	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 自宅外	時刻( : )	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 自宅外	時刻( : )	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 自宅外
間食・夜食・その他	時刻( : )	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 自宅外	時刻( : )	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 自宅外	時刻( : )	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 自宅外
体重	kg		kg		kg	

今回特に気を付けたこと、ご質問、ご要望などをご記入ください。  
(例えば、こんなご意見やご質問も…今回は外食が多かったです。○○を食べてもいいですか? など。)

ありがとうございました。記入漏れがないか、再度ご確認ください。

## お食事健康診断 <問診票>

記入日	年 月 日	生年月日	年 月 日
フリガナ		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
氏名		身長	_____ cm (測定日 年 月 日)
体重	_____ kg (測定日 年 月 日)		

1. 現在の生活形態であてはまるものはどれですか。あてはまるものいずれかにマルをつけて下さい。
1.一人暮らし                      2.単身赴任                      3.家族と同居
2. お仕事の形態（パートを含む）であてはまるものはどれですか。あてはまるものいずれかにマルをつけて下さい。
1.日中の勤務のみ                  2.夜間の勤務のみ                  3.交代勤務・宿直勤務あり 4.仕事なし
3. 主に食事を作るのはどなたですか。あてはまるものいずれかにマルをつけて下さい。
1.自分                                  2.家族                                  3.その他（                                  ）
4. 普段の食生活で、気をつけている、または気をつけたいと思われることはどのようなことですか。あてはまるものすべてにチェックをつけてください。
<input type="checkbox"/> 減量したい <input type="checkbox"/> 今の体型を維持したい <input type="checkbox"/> 今以上に太りたくない <input type="checkbox"/> 病気を予防したい <input type="checkbox"/> 病気を改善したい <input type="checkbox"/> その他（                                  ）
5. お菓子は食べますか。あてはまるものいずれかにマルをつけて下さい。
1.ほとんど食べない、週1回程度食べる                      2.週2～3回程度食べる 3.週4～6回程度食べる                      4.毎日食べる
6. 食習慣の傾向についてあてはまるものはどれですか。あてはまるものすべてにチェックをつけてください。
<input type="checkbox"/> 主食（ごはん・パン・めん類）は毎食食べている
<input type="checkbox"/> 昼食は麺類や丼物などで簡単に済ませてしまう
<input type="checkbox"/> お菓子などをついついつまんでしまうことがある
<input type="checkbox"/> 砂糖入りの缶コーヒーや炭酸飲料を飲むことが多い
<input type="checkbox"/> お酒を飲むとおつまみを食べ過ぎてしまうことが多い
<input type="checkbox"/> 揚げ物（から揚げ・フライ・天ぷらなど）は週3回以上食べる
<input type="checkbox"/> マヨネーズの味付けが好きでよく食べる
<input type="checkbox"/> 卵を1日2個以上食べることがよくある
<input type="checkbox"/> 魚や大豆・大豆製品より肉類を好んで食べる
<input type="checkbox"/> 脂身のついた肉など脂肪の多い食品は控えるようにしている
<input type="checkbox"/> 牛乳を毎日コップ3杯（600ml）以上飲んでいる
<input type="checkbox"/> めん類の汁を半分以上飲むことが多い
<input type="checkbox"/> 塩辛い味付けのものが好きでよく食べる
<input type="checkbox"/> 野菜・きのこ・海藻類を毎食食べている
<input type="checkbox"/> 食べ残すことに抵抗がある
<input type="checkbox"/> 食事と食事の間隔が8時間以上あくことが多い
<input type="checkbox"/> テレビや新聞を見ながら食べることが多い
<input type="checkbox"/> 朝食よりも夕食をたっぷり食べるほうだ
<input type="checkbox"/> 食事を抜いてしまい、3食食べないことがある
<input type="checkbox"/> 22時以降に夕食を食べることが週3日以上ある
<input type="checkbox"/> 夕食後に間食（3食以外の夜食・甘いもの）をとることが週に3回以上ある
<input type="checkbox"/> 人と比べて食べる速度が速い
<input type="checkbox"/> 食事バランスに気をつけている

質問は以上です。

ご記入いただきありがとうございます。



# お食事健康診断

こんにちは。

管理栄養士の山田花子です。これからあなたの食事改善のアドバイスをさせていただきます。

## 今回のお食事診断結果

**85点 / 100点**

- ◆食事の習慣（問診票） → Good!!
- ◆食事の量・バランス → Good!!

この調子でさらに良くしていきましょう

### 摂取エネルギーチェック

#### ＜摂取エネルギー比較＞

お食事日記にご記入いただいた内容より  
食事・菓子・お酒に分類して表示しています。

7月 3日	2218 kcal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7月 4日	2055 kcal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7月 5日	2227 kcal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

食事  菓子  お酒

3日間の摂取エネルギーの平均は、 2167 kcalでした

#### ＜エネルギーバランス＞

3日間の摂取エネルギーの平均を  
朝・昼・夕・間食※別に表示しています。

朝	684 kcal	<input type="checkbox"/>
昼	511 kcal	<input type="checkbox"/>
夕	837 kcal	<input type="checkbox"/>
間食	134 kcal	<input type="checkbox"/>

※ここでの間食とは、お食事日記の「間食、夜食、その他」の欄にご記入いただいた内容です。

### 栄養バランスチェック

#### ＜食品群バランス＞

野菜（副菜） 糖質（主食及びお酒、お菓子）

油脂 果物

肉・魚・卵・大豆（主に主菜）

乳製品

食事のみ  お酒、お菓子を含む

#### ＜ビタミン・ミネラルチェック＞

ビタミンA	<input type="checkbox"/>	ビタミンE	<input type="checkbox"/>
ビタミンB1	<input type="checkbox"/>	カルシウム	<input checked="" type="checkbox"/> 足りています
ビタミンB2	<input type="checkbox"/>	鉄	<input type="checkbox"/> 足りていません
ビタミンC	<input type="checkbox"/>	食物繊維	<input type="checkbox"/> とりすぎです

#### 栄養バランスチェックのまとめ

- ・お酒やお菓子がやや多いです
- ・カルシウムがとれる乳製品ですが、とりすぎは肥満の原因にも。

事項を参考に注意していきましょう。





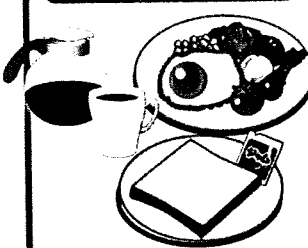
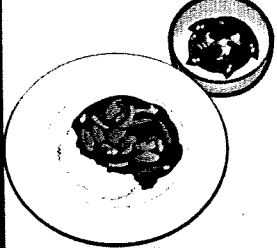




# 1400kcalを目安としたメニュー例

## 1日分の献立例

1400kcalの食事のポイント

- 揚げ物は控えめに。ドレッシングはノンオイルを選びましょう。
- 間食や飲み物のカロリーにも注意しましょう。

	朝食	昼食	間食	夕食
<b>主食</b>	 <p>食パン6枚切り1枚 160kcal イチゴジャム大さじ1杯 40kcal</p>	 <p>ご飯 (150g) 250kcal</p>		 <p>ご飯 (150g) 250kcal</p>
<b>主菜</b>	<p>目玉焼き (卵1個、サラダ油等) 95kcal</p>	<p>シーフードカレー (えび、いか、たまねぎ、 カレールウ、福神漬け等) 190kcal</p>		<p>肉豆腐 (牛もも肉40g、 木綿豆腐1/3丁、 春菊、しらたき、 しょうゆ等) 215kcal</p>
<b>副菜</b>	<p>温野菜サラダ (アスパラガス、 カリフラワー等 ノンオイルドレッシング 大さじ軽く1杯半) 50kcal</p>	<p>冷やしトマト (トマト、たまねぎ、 しそ、しょうゆ等) 20kcal</p>		<p>きゅうりとわかめの 酢の物 (きゅうり、わかめ、 酢、しょうゆ等) 20kcal</p>
<b>副菜・その他</b>	<p>ドリップコーヒー1杯 (無糖) 10kcal</p>		<p>ヨーグルト (無糖100g) 65kcal いちご5粒 35kcal</p>	
	合計355kcal	合計460kcal	合計100kcal	合計485kcal

1日分の合計 約1400kcal



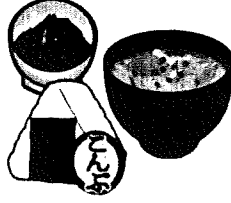
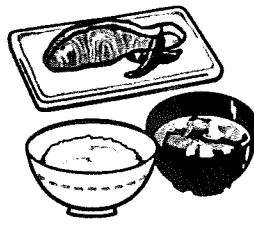
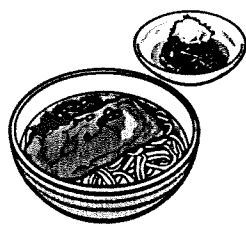
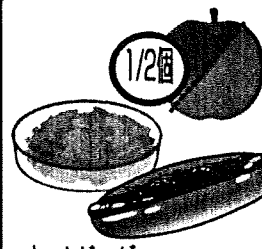
※イラストは一例です  
 ※カロリーは目安です  
 ※参考: 5訂増補日本食品標準成分表  
 東京海上日動メディカルサービス株式会社



## 1食分のメニュー例

1日1400kcalの食事では、1食あたり450kcal前後を目安にしましょう。

毎食「主食・主菜・副菜」を摂りましょう。下記の図では、主食●・主菜●・副菜●で表しています。

 <p>●おにぎり(こんぶ) 185kcal</p> <p>●●豚汁 205kcal</p> <p>●ほうれん草のごま和え 40kcal</p> <p>430kcal</p>	 <p>●ご飯150g 250kcal</p> <p>●●鮭の照り焼き 135kcal</p> <p>●じゃが芋、わかめ、 ねぎの味噌汁 60kcal</p> <p>445kcal</p>	 <p>きつねうどん (●うどん・●油揚げ) 445kcal</p> <p>●小松菜のおひたし 20kcal</p> <p>465kcal</p>	 <p>ホットドッグ (●パン●ソーセージ) 290kcal</p> <p>●グリーンサラダ 82kcal</p> <p>●リンゴ1/2個(125g) 50kcal</p> <p>422kcal</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 目安量

主食・主菜・副菜の1食あたりの目安量です。

主食	主菜	副菜
<p>ご飯・パン・めん類。 1日のカロリーのおよそ半分は主食から摂りましょう。 1日1400kcalの場合、700kcal前後が目安です。</p> <p><b>1日分の組み合わせ例</b></p>  <p>ご飯150g 250kcal</p>  <p>ゆでうどん1食240g 250kcal</p>  <p>ロールパン2個 190kcal</p>	<p>肉・魚・卵・大豆製品の料理。 肉類に偏らないよう心がけましょう。 1食あたり、手のひらにおさまるくらいの量が目安です。</p>  <p>鮭切り身(小)60g 80kcal</p>  <p>豚ロース60g 160kcal</p> <p>主菜にボリュームがある場合には、前後の食事でも量を調節しましょう。</p>	<p>野菜・きのこ・海藻・芋等の料理。 欠かさず摂りましょう。</p> <p><b>1日で摂りたい野菜の目安量</b></p>  <p>生野菜なら両手に1杯</p> <p>または</p>  <p>加熱した野菜なら片手に1杯</p>

※イラストは一例です  
 ※カロリーは目安です  
 ※参考:5訂増補日本食品標準成分表  
 東京海上日動メディカルサービス株式会社



## 運動を実施する際のご注意

運動にはさまざまな効果が期待できるといわれています。しかし、運動を実施するにあたっては、事故を引き起こさないためにも季節や天気はもちろん、身体や体調等に注意して行うことが重要です。運動を始める際には、かかりつけの医師に相談し、安全に実施するようにしましょう。

### 身体や体調に注意しましょう

#### 身体チェック

以下のような状態のときは無理をせずに休みましょう

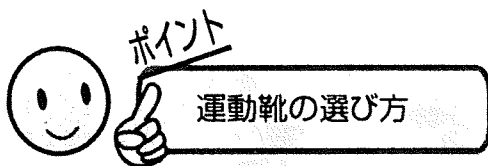
- 発熱、頭痛、めまい、目の前が暗くなる
- 強いだるさ
- 食欲がない(食べていない)
- 胸痛、胸部圧迫感
- 筋肉や関節の強い痛みがある
- 少し動いただけで息切れがしたり気分が悪くなる
- 顔色や唇の色が悪い(顔面蒼白)
- 顔や足がむくんでいる

さらに注意が必要な状態

- かかりつけの医師より網膜症(重度)、腎症(蛋白尿の持続)、心疾患等の合併症の指摘を受けている方は、かかりつけの医師の指示に従ってください。
- 空腹時血糖が250mg/dl以上、70mg/dl以下(下記、低血糖症状参照)の場合

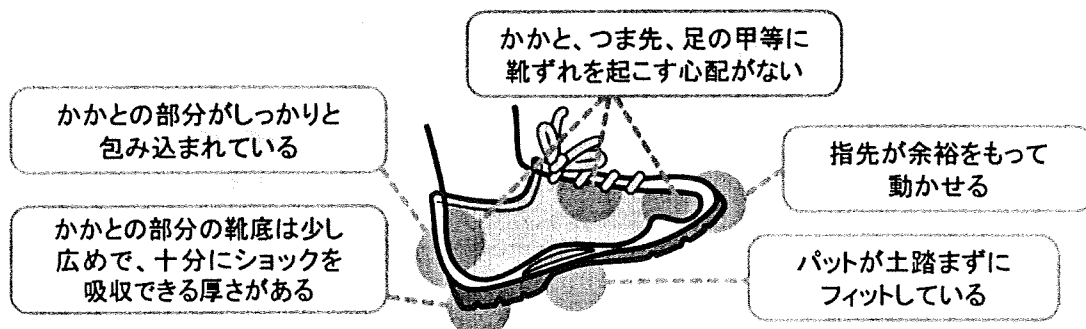
#### 低血糖症状のチェック

運動を始める前、また運動中に、発汗、動悸、手のふるえ、不安感、めまい、目のかすみ(複視)の自覚症状がある場合は、低血糖の状態になっている可能性があります。その場合、吸収の速いブドウ糖、なければショ糖(10~20g相当の砂糖、例えばペットシュガー1~2袋、角砂糖2~3個、フルーツジュース等)をすみやかに摂取し、直ちに運動を中止しましょう。また、体調等で不安がある場合は、かかりつけの医師に相談しましょう。



### ポイント 運動靴の選び方

運動靴は、指先が余裕をもって動かせ、かかとがしっかりしたものを選びましょう。



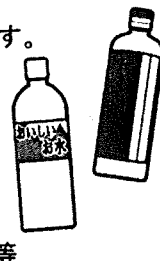
## 季節や天候の変化に注意しましょう

### 脱水・熱中症

屋外や気温の高い場所で運動する場合には、脱水や熱中症に十分注意しましょう。運動前や運動中、運動後にこまめに水分を摂り、脱水や熱中症を予防することが大切です。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクのような電解質を含んだ水分を摂ることも必要です。※ドリンクによっては、飲むことで一気に血糖を上げてしまうものがあります。エネルギー量や成分を見て選ぶようにしましょう。

また、次のように工夫して運動を実施することをおすすめします。

- 熱の放散や汗の蒸発を助ける衣服を着る
- 1日のうち涼しい時間帯に運動をする
- 屋外では日陰、風通しの良いところ、屋内では扇風機や空調が効いたところで行う



### 温度の急激な変化

寒い屋外に急にすると、血管が収縮して血圧が急上昇し心臓等、身体に負担がかかってしまいます。着るものを調節し、運動前に準備運動をして、十分身体を温めましょう。また、無理はせずに屋内でできる運動に切り替えましょう。

## 運動の進め方に注意しましょう

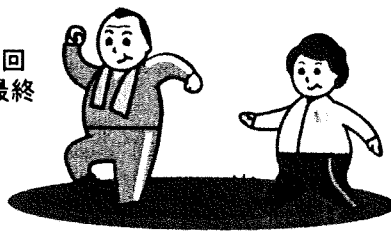
### 準備運動・整理運動

普段あまり使っていない筋肉や関節を突然動かすと、肉離れや捻挫を起こしやすくなります。また、運動を終える際に整理運動を行わずに、突然中断・終了してしまうと、血液の流れが乱れ心臓に負担がかかってしまいます。

### 運動強度

早く効果を出したいと考えて運動の強さを高く設定していませんか。突然の強い運動は心臓の負担が増え、事故が引き起こされる可能性があります。とても危険です。

無理のない範囲で次第に運動強度をあげていきましょう。また、1回の運動時間内でも、最初の5分くらいは軽い運動からはじめて、最終的には軽く息がはずむくらいの運動へと切り替えていきましょう。



※体調に関して、不安等がある場合はかかりつけの医師へご相談ください。

# 目標・プランシート

こちらは保健師・糖尿病療養指導士等との電話相談で設定した、生活習慣を改善するための目標とプランです。  
減量目標の達成に向かって、実行プランを始めましょう。



年 月 日

様

減量目標

K g

実行プラン

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

