

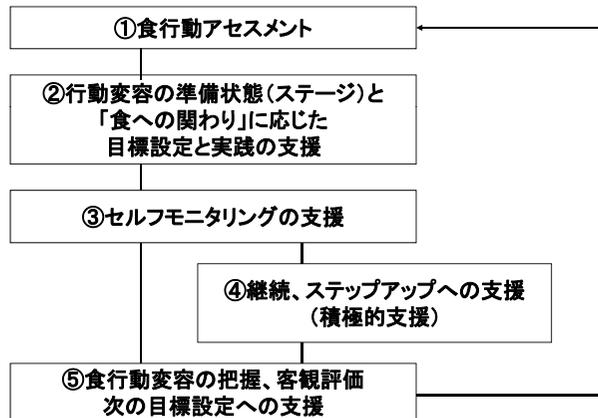
平成20年度【特定研修】
生活習慣病対策健診・保健指導に関する企画・運営・技術研修
IV. 特定保健指導の実際:2 効果的な保健指導のポイント

食生活指導のポイント

2008年5月8日、22日

武見ゆかり(女子栄養大学・大学院)
草間かおる(国立保健医療科学院)

食生活指導の基本的な流れ



食行動アセスメント

- ・食生活の問題点の認識があるか(気づき)
- ・行動変容する気があるか・何か取り組んでいるか(準備状態の確認)
- ・現在の身体状況を引き起こす要因となっている食行動は何か(問題行動の特定)
(食事のリズム、食物選択、食嗜好、食事づくりへの関わり、家庭や職場の要因…)
- ・その中で、本人が変えられそうな食行動は何か(行動目標の設定へ)
- ・それを变えることで、どのくらい身体状況の改善が見込めるか(改善の予測)

目標設定・実践の支援

- ・準備状態(ステージ)に合わせた支援
- 実行・維持期:適切な食行動を既に開始・継続中 → 誉める(強化)、逆戻りを防ぐ、など
- 準備期:すぐにも取り組むつもり、時々やっている → 主体的な意思決定、コミットメント、など
- 関心期・無関心期:そのうちやろう、やる気ない → 問題への気づき、不安の体験、など
- 「食」との関わりに対応した行動目標への支援
- 食物入手状況の確認(外食・中食の利用状況、など)
- 調理への関わりや理解(食材料や調理の知識、など)
- 栄養素・食品・料理の、どのレベルの情報が適しているのか
- 栄養に関する知識と関心

セルフモニタリングの支援

- ・本人が、自分で、正しく、容易にチェックできる行動目標にする
- ・セルフモニタリング用チェックリストの活用
- ・困ったときの対応に関する助言

評価、次の目標設定へ

- ・食行動目標の実践状況を確認
- ・食事内容の変化の確認(食事調査を行う場合)
- ・体重、腹囲、血液データなど身体状況の客観評価
- ・次の目標設定へ、ステップアップ

出典)武見ゆかり:内臓脂肪を減らす食生活指導、門脇孝・島本和明・津下一代・松澤佑次編 メタボリックシンドロームリスク管理のための健診・保健指導ガイドライン、pp.149-158、南山堂、2008

食生活支援の基本的な流れ(詳細)

①食行動アセスメント

健診結果・問診結果との関連で…

- ・ 食生活の問題点の認識があるか(気づき)
- ・ 行動変容する気があるか・何か取り組んでいるか(準備状態の確認)
- ・ 現在の身体状況を引き起こす要因となっている食行動は何か(問題行動の特定)
(食事のリズム、食物選択、食嗜好、食事づくりへの関わり、家庭や職場の要因…)
- ・ その中で、本人が変えられそうな食行動は何か(行動目標の設定へ)
- ・ それを変えて、どのくらい身体状況の改善が見込めるか(改善の予測)

トランスセオレティカルモデルの 食生活への応用 (米国の先行研究の例)

(Glanz, K. et al, 1994, Curry, S.J. et al, 1992 など)

前熟考期	ある食行動を変えようと試みなかったし、今後6ヶ月以内にも変えるつもりはない
熟考期	ある食行動を変えようと試みなかったが、今後6ヶ月以内に変えるつもりである
準備期	ある食行動を過去6ヶ月間変えようと試みたことはあるが、うまく継続できていない。または、今後1ヶ月以内に始めようと思っている
実行期	ある食行動を実際に試みていて、うまく継続できている。但し、6ヶ月以内
維持期	ある食行動が6ヶ月以上継続できている

食の場合は、ターゲット行動をどう設定するか。準備期のとらえ方が特徴的!

②行動変容の準備状態に 応じた目標設定の支援

準備状態(ステージ)に合わせた支援

実行・維持期: 適切な食行動を既に開始・継続中
→ 誉める(強化)、逆戻りを防ぐ、など
準備期: すぐにも取り組むつもり、時々やっている
→ 主体的な意思決定、コミットメント、など
関心期・無関心期: そのうちやろう、やる気ない
→ 問題への気づき、不安の体験、など

～運動と食事でバランスよく～

061115

次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった減量方法を考えてみましょう。
(体重1kg減らす=腹囲1cm減らすとしての計算)

①あなたの体重は? kg (腹囲は100.5cm)

②当面目標とする体重は? kg まずは、1ヶ月に1kg減量で、半年・・・

③目標達成までの期間は?
確実にじっくりコース: kg + 0.5kg/月 = か月

がんばるコース: kg + 1kg/月 = か月

急いでがんばるコース: kg + 2kg/月 = か月

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は?
 kg × 7,000kcal = kcal

kcal ÷ か月 + 約30日 kcal

※体重1kgを減らすのに、7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか?

1日あたりに減らすエネルギー 運動で

食事で

②行動変容の準備状態と 「食への関わり」に応じた 目標設定・実践の支援

▶ 食物入手状況の確認(外食・中食の利用状況、など)
▶ 調理への関わりや理解(食材料や調理の知識、など)
▶ 栄養に関する知識と関心

など

「何を」「どれくらい」 食べたらよいかの基準

レベル	栄養素	食品・食材料	調理	料理・食事 食べる
内容	エネルギー・ 炭水化物、たんぱく質、 脂質、ビタミン、 ミネラル	食品成分表(18分類) 6つの基礎食品 3色分類、4群点数法 糖尿病交換表など		主食、主菜、副菜、 牛乳・乳製品、果物
基準	食事摂取基準	食品構成		食事バランスガイド
食べる側	目に見えない	重量の把握が 難しい		食べるときに 見ている状態
つくる側	食品成分表 や分析結果	食材料の量を 計量する		提供量と 目安の量を比較
枠組み	栄養素選択型	食材料選択型		料理選択型

見てわかる
何を、どれだけ、食べたらよいかの目安

食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫?

1日分

料理例

5 主食(ごはん・パン・麺)
25g(1食) 25g(1食) 25g(1食) 25g(1食)

2 牛乳・乳製品
100g(1食) 100g(1食) 100g(1食) 100g(1食)

3 主菜(肉・魚・卵)
100g(1食) 100g(1食) 100g(1食) 100g(1食)

4 副菜(野菜・海藻・豆)
100g(1食) 100g(1食) 100g(1食) 100g(1食)

食卓で食べる時の状態で考えるツール「料理で」

D-4

野菜は1日350g食べましょう

野菜350gの目安

料理例 ※重量はあくまでも一例です。

ほうれん草のおひたし **80g** レタスとキュウリのサラダ **85g** 冷やしトマト **100g** かぼちゃの煮物 **100g**

具だくさんのみそ汁 **75g** ひじきの煮物 **80g** きこのバター炒め **75g** 野菜の煮しめ **140g**

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

どうやって、各料理の重量を把握するの!?

野菜料理を5皿程度食べましょう

野菜350gの目安

料理例 ※重量はあくまでも一例です。

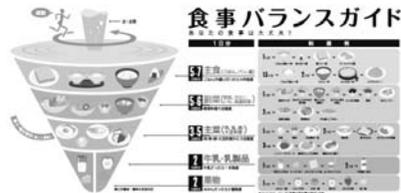
ほうれん草のおひたし **1つ(SV)** レタスとキュウリのサラダ **1つ(SV)** 冷やしトマト **1つ(SV)** かぼちゃの煮物 **1つ(SV)**

具だくさんのみそ汁 **1つ(SV)** ひじきの煮物 **1つ(SV)** きこのバター炒め **1つ(SV)** 野菜の煮しめ **2つ(SV)**

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

**野菜などを主材料とする副菜は、
1日に5-6つ (SV)**

食事バランスガイドを活用して欲しい 重点ターゲット層

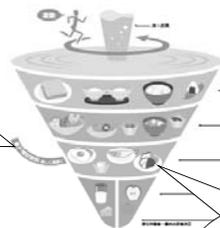


- 30歳代～60歳代男性（特に肥満者）
- 単身者
- 子育てを担う世代・・・食育

「食事バランスガイド」はエネルギーコントロールを
定量的に行うためのものではない！
対象者の問題行動に対応して、焦点を絞り、
付加情報を加えて活用を。

例1)
エネルギー摂取を控
えるポイントは
間食の菓子・飲料！

ヒモの底中心
菓子や飲料の
カロリーは



例2)
主菜の食べすぎ！
しかも揚げ物、炒
め物が多い。

主菜の適量の目安
3～5つ (SV)、
調理法への配慮

何をどれだけ食べたらよいかの全体像を持ってもらう
⇒全体のバランス(質)を、ある程度、担保する
⇒行動変容をステップアップする

エネルギーに関しては エクササイズガイド2006と合わせた活用を

食事だけではダメ！ **運動**だけでは無理！
バランスが大切

肥満はエネルギー過剰により起こります。
エネルギー過剰にならないためには、
“使うエネルギー”（身体的）と
“とるエネルギー”（食事）の
バランスが重要です。
あなたの1エクササイズの身体活動量に
相当するエネルギー消費量は？



エネルギー消費量 (kcal) = エクササイズ × 体重 (kg) (簡易式)

例えば、通勤時に駅から会社まで「速歩（早足でサッサと歩く程度）」を
15分したら、1エクササイズ × 75kg（あなたの体重）= 75kcal



ビール (500ml) の
エネルギーを消費するのに
必要な身体活動は？
答は裏へ

平成19年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業
「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」班 (主任研究者: 武見ゆかり)

料理例(絵)を上手に活用した説明を！

主 菜



たんぱく質の供給源となる肉、魚、
卵、大豆及び大豆製品などを主材
料とする料理。

【量の目安】(基本形の場合)

1日 = 3～5つ (SV)

(注) 主菜を選択する際は、脂質やエネル
ギー過剰摂取を避けるよう注意が必要



減量のための主菜選びのポイント！

その1: 同じ魚料理でも、調理法によってエネルギー量は異なる！

同じ魚料理1人前(2つ(SV))でも...



塩焼き
120 kcal



ムニエル
190 kcal



フライ
250 kcal
塩焼きの約2倍！

体重を減らしたい人は、揚げ物・炒め物は1日1回まで！

→ 約100kcalの減少！

その2: 同じ肉料理でも、肉の部位によって、エネルギー量は異なる



かたロース 100g を使った場合は 350 kcal
OR
ヒレ 100g を使った場合は 210 kcal

どっちを選ぶ！？

脂身の多い肉は、同じ重量でもエネルギー量が高い。ロースよりはモモやヒレ肉を！

資料: 平成19年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」随時報告(主任研究者: 武見ゆかり)

食生活指導の基本的な流れ

①食行動アセスメント

②行動変容の準備状態(ステージ)と「食への関わり」に応じた目標設定と実践の支援

③セルフモニタリングの支援

④継続、ステップアップへの支援(積極的支援)

⑤食行動変容の把握、客観評価 次の目標設定への支援

料理例

専注意！ この情報は原則、専門家用

<p>1つ分 = </p> <p>15つ分 = </p>	<p>2つ分 = </p>	<p>主食 1つ(SV) 炭水化物 約40g</p>
<p>1つ分 = </p> <p>2つ分 = </p>		<p>副菜 1つ(SV) 野菜等 約70g</p>
<p>1つ分 = </p> <p>3つ分 = </p>		<p>主菜 1つ(SV) たんぱく質 約6g</p>
<p>1つ分 = </p>		<p>牛乳・乳製品 1つ(SV) カルシウム 約100mg</p>
<p>1つ分 = </p>		<p>果物 1つ(SV) 約100g</p>

※ SVとはサービング(食事の量)の単位のこと

③セルフモニタリングの支援

- 本人が、自分で、正しく、容易にチェックできる行動目標にする
- 体重測定と記録の習慣を
- セルフモニタリング用チェックリストの活用
- 困ったときの対応に関する助言(積極的支援)

脂質異常症における食事療法の基本(第一段階)

- 総摂取エネルギーの適正化
標準体重 × 25-30 kcal
- 栄養素配分の適正化
炭水化物 60%
たんぱく質 15-20% (肉より魚、大豆たんぱくを)
脂質 20-25% (肉の脂肪より、植物、魚の油を)
コレステロール 1日300mg以下
食物繊維 25g以上
アルコール 25g以下
その他 ビタミンやポリフェノールの多い食品、野菜や果物などを多くとる。果物は1日80-100kcal程度

日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版より

関係学会の診療ガイドラインは、栄養素レベルの内容であり、専門職向け。それを料理、食品という具体的なレベルに変えて、対象者にどう伝えるか、が専門職の力量！

コマの中の料理を全部食べる(基本形の適量)と・・・



PFC比 15:24:61

エネルギー	2,128 kcal
たんぱく質	84.7g
脂質	56.1g
炭水化物	313.8g
カリウム	3846 mg
カルシウム	696 mg
鉄	10.8 mg
レチノール当量	770μg
ビタミンB1	1.14 mg
ビタミンB2	1.45 mg
ビタミンC	129 mg
コレステロール	357mg
食物繊維総量	20.8g
食塩相当量	12.6g

より望ましい
栄養素摂取に
近づけるために

主菜の選び方

主食の穀類の
精製度
副菜の量と食材

加工食品
食卓で使用する調味料
調理の味つけ

事例2に対する食生活指導の考え方(案) (健診結果から積極的支援の対象)

①食行動アセスメント

問診結果から

- 食生活の問題点の認識があるか ⇒ 不明 ⇒ 聞き取り必要
- 食行動変容する気があるか ⇒ なし(無関心期) ⇒ 気づきをどう促すか?(これができないと②目標設定に進めない?)
- 現在の身体状況を引き起こす要因となっている食行動は何か
⇒ 遅い時間に多量の食事・間食、
(恐らく)その結果の朝食欠食
「遅い食事・間食」の中身、作り手、その時の気持ちは不明
(これがわからないと②目標設定に進めない)
- その中で、本人が変えられそうな食行動は何か ⇒ 不明 ⇒ 聞き取り必要 (これがわからないと②目標設定に進めない)
- それを変えることで、どのくらい身体状況の改善が見込めるか
⇒ 不明

⑤食行動変容の把握、客観的計画 次の目標設定への支援

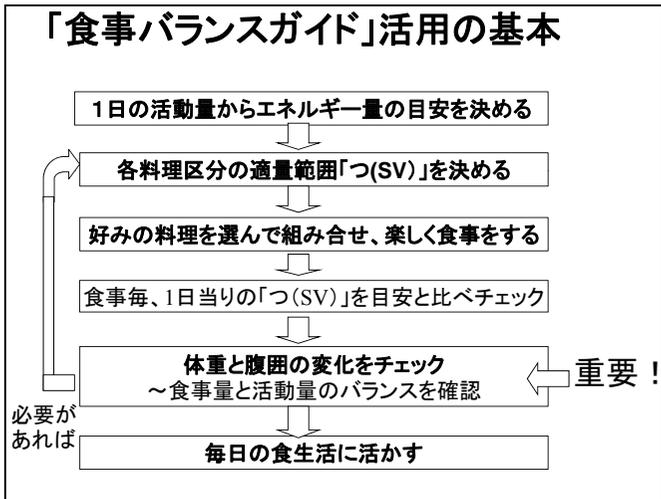
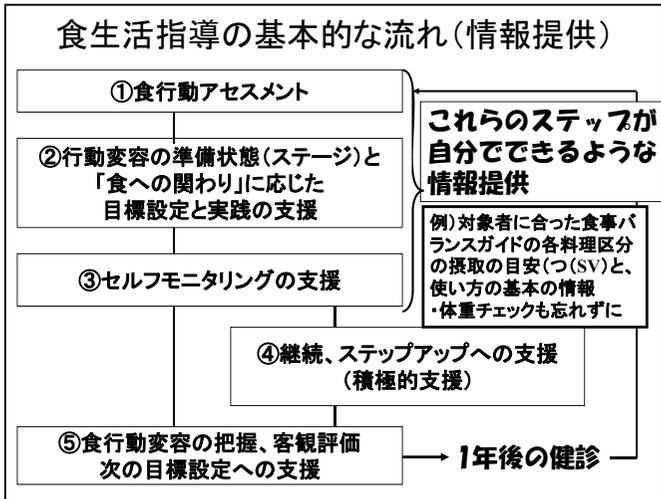
事例2に対する食生活指導の考え方(案) (健診結果から積極的支援の対象)

①食行動アセスメント

初回面接の中で

- 食生活の問題点の認識があるか ⇒ やっぱ、まずいんでしょうねえ・・・(たいてい思っていない)
- 食行動変容する気があるか ⇒ なし(無関心期)
⇒ あまり苦勞しない体重減少できるものならしてもいい(どなったら)
- 現在の身体状況を引き起こす要因となっている食行動は何か
⇒ 遅い時間に集中する「食事のリズム」を変える
⇒ 遅い時間に食べる「食事の中身」を変える
⇒ 遅い時間に飲むアルコールを2日に1回にする
- その中で、本人が変えられそうな食行動は何か
⇒ 意思決定/バランスの考え方を応用
最初は、目標は1つでよい(スモールステップ法)
- それを変えると、どのくらい体重減少が見込めるか
⇒ ビール350ml 2本を2日に1回 → 150kcal/日
⇒ 150 × 30日 = 4,500kcal 1ヶ月で約0.5kg

⑤食行動変容の把握、 次の目標設定への支援

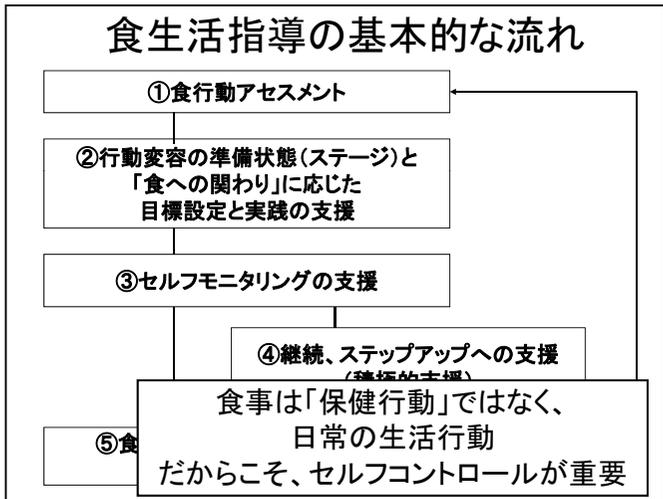


エネルギー摂取量の評価について

- ・エネルギー摂取量の評価・判定は、BMIを指標とし、モニタリングは体重を指標にして行う。
- ・BMIが適切な範囲にあれば、エネルギー摂取量は概ね適切であると判断される。
- ・食事調査から得られるエネルギー摂取量は、評価の中心的な指標として用いることはあまり勧められず、補助的に用いることが勧められる。

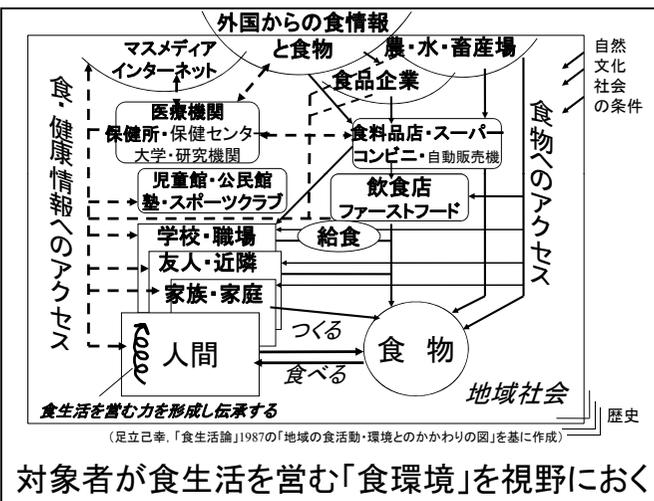
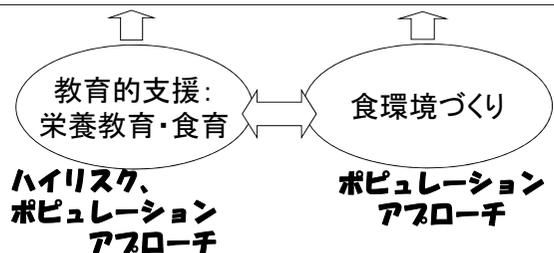
厚生労働省策定 日本人の食事摂取基準2005年版 より

- 食事調査には過少・過大申告による系統誤差が伴う
- 習慣的摂取量の把握が難しい
- 個人のエネルギー必要量を知ることは難しい



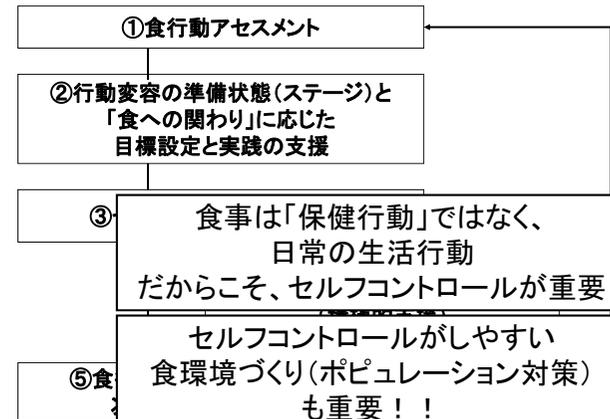
ヘルスプロモーションの視点での 食生活改善の基本的考え方

個人や集団の
主体的取り組み + 環境づくり

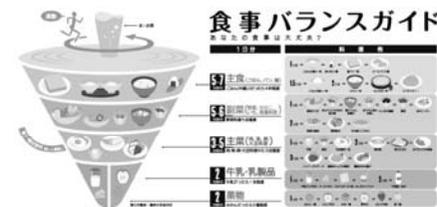


対象者が食生活を営む「食環境」を視野におく

食生活指導の基本的な流れ



食事バランスガイドは
保健指導のツールであると同時に
食環境づくりのツールでもある



ご清聴ありがとうございました