

噛むトレ練習帳

社員番号

氏名



サポーターにコメントを記入してもらったら、
 社内で、健康管理センターへ送ってください。



項目	1日目		2日目		3日目	
日付	月 日 (曜日)		月 日 (曜日)		月 日 (曜日)	
食事種別	朝食・昼食・夕食・間食		朝食・昼食・夕食・間食		朝食・昼食・夕食・間食	
食べ方	通常		噛むトレ		噛むトレ	
所要時間	時間 分		時間 分		時間 分	
満腹度	0% 20% 40% 60% 80% 100% 120% 空非常に 空腹 空やや 空やや 空やや 満やや 満やや 満非常に		0% 20% 40% 60% 80% 100% 120% 空非常に 空腹 空やや 空やや 空やや 満やや 満やや 満非常に		0% 20% 40% 60% 80% 100% 120% 空非常に 空腹 空やや 空やや 空やや 満やや 満やや 満非常に	
▲ 食事直前 ● 食事直後 ★ 食後 10 分						
お作法 (①～⑥を繰り返し返す)	① 箸を箸置きの上に置く		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単	
	② 空腹度を自分に問いかける		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単	
	③ 右手で、上から、箸の持ち手をつまんで箸を持ち上げる		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単	
	④ 左手で、下から、箸の中央を持つ		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単	
	⑤ 右手を持ち替えて、正しく箸を持つ		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単	
	⑥ 食べ物を口に運んで入れる		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単	
	⑦ 噛まずに、左手で、下から箸の中央を持つ		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単	
	⑧ 右手で、上から、箸の持ち手をつまんで、箸を持つ		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単	
	⑨ 箸を箸置きの上に置く		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単	
	⑩ ゆっくり噛む		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単	
	⑪ 飲み込む		難しい・やや難しい・やや簡単・簡単	%	難しい・やや難しい・やや簡単・簡単	%
気づき						
サポーターからのコメント					サイン	
保健師からのコメント					サイン	