

特定健診・保健指導の実際

# 食生活指導のポイント

2007年5月

女子栄養大学・大学院

(食生態学研究室)

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と  
「食への関わり」に応じた目標設定の支援

③セルフモニタリングの支援

④食行動変容の把握、客観評価  
次の目標設定への支援

# ①食行動アセスメント

身体状況・健診結果との関連で・・・

- 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(準備状態)
- 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 (食事のリズム、食物選択、食嗜好、食事づくりへの関わり、本人以外の要因・・・)(問題行動の特定)
- 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)
- それを変えることで、どのくらい身体状況の改善が見込めるか

# 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

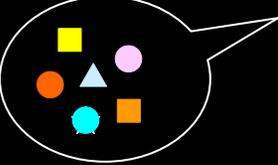
## 維持期

ある**食行動**が**6ヶ月**以上継続できている

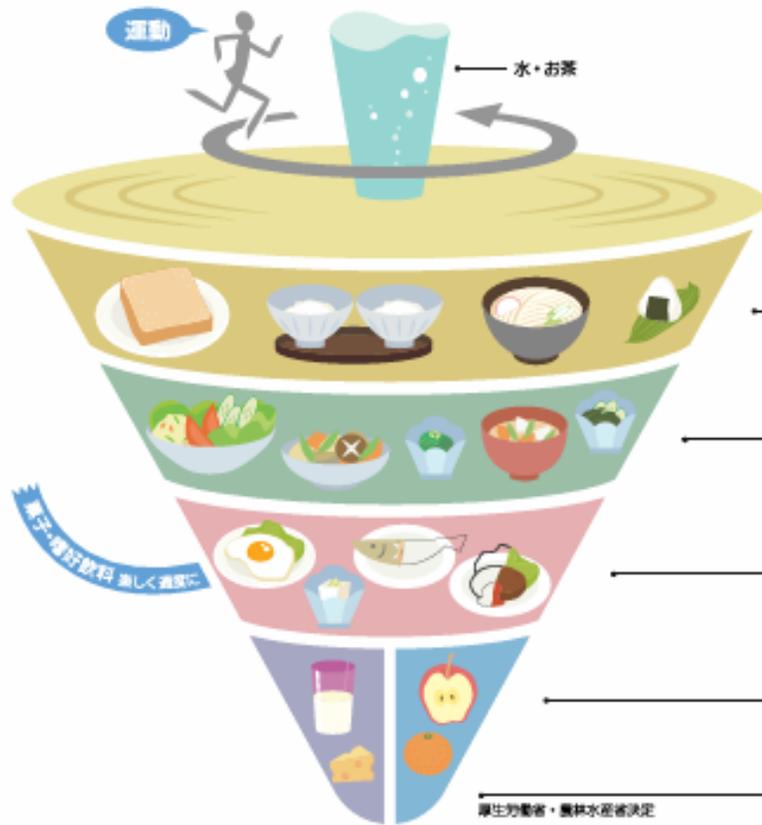
**食の場合は、ターゲット行動をどう設定するか。準備機のとらえ方が難しい!**

②行動変容の準備状態と  
「食への関わり」に応じた  
目標設定の支援

# 「何を」「どれくらい」食べたらいいかの基準

| レベル  | 栄養素   | 食品・食材料   |   | 料理・食事  |
|------|---|--|---|--|
|      |  |  | 調理<br> | 食べる<br> |
| 内容   | エネルギー・<br>炭水化物、たんぱく質、<br>脂質、ビタミン、<br>ミネラル   | 食品成分表(18分類)<br>6つの基礎食品<br>3色分類<br>糖尿病交換表など   |   | 主食、主菜、副菜、<br>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<br>難しい  |   | 食べるときに<br>見ている状態   |
| つくる側 | 食品成分表<br>や分析結果  | 食材料の量を<br>計量する   |   | 提供量と<br>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、食べたらいいかの目安



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

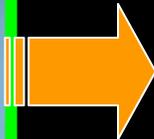
| 1日分   | 料理例   |
|---|---|
| <b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b><br>2(SV) ごはん(中盛り)だったら5-4杯程度 | 1つ分 = ごはんの盛り1杯、おにぎり1個、煮干し1枚、ローソクパン2個<br>1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、2つ分 = 5かん1杯、もりそば1杯、スリザンディー     |
| <b>5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻)</b><br>2(SV) 野菜料理5皿程度          | 1つ分 = 野菜サラダ、お豆腐とわかめのお味噌汁、煮たてこんにゃく、ほうろく芋のお味噌汁、ひじきの煮物、煮豆、おのころ煮<br>2つ分 = 野菜の煮物、新玉ねぎ、芋の煮っころかし |
| <b>3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)</b><br>2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1つ分 = 天婦羅、納豆、目玉焼き一枚、煮魚、煮肉、煮肉のぶら、まぐろ100gの煮物<br>3つ分 = ハンバーグステーキ、煮肉のしょうゆ煮、鶏肉のから揚げ            |
| <b>2 牛乳・乳製品</b><br>2(SV) 牛乳だったら1本程度                 | 1つ分 = 牛乳コップ2杯、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、2つ分 = 牛乳瓶1本分                                     |
| <b>2 果物</b><br>2(SV) みかんだったら2個程度                    | 1つ分 = みかん1個、りんご2個、かき1個、梨半分、ぶどう半房、葡萄1房   |

※SVとはサービング(食事の目分量の単位)の略

食卓で食べる時の状態で考えるツール 「料理で」

# 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**



きのこのバター炒め

**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)**



きのこのバター炒め  
**1つ(SV)**

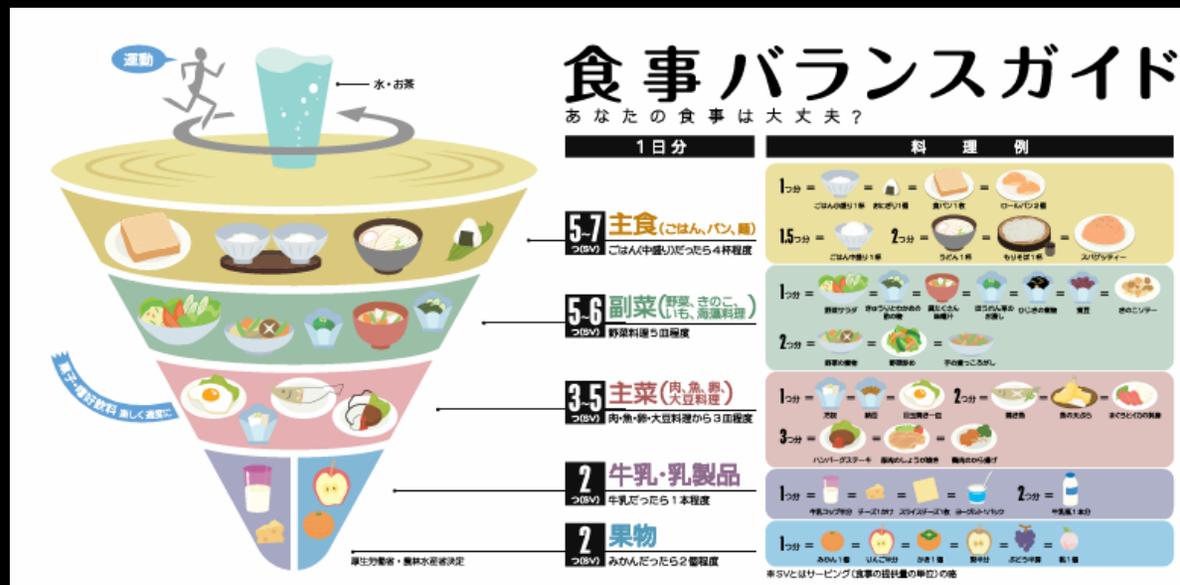


野菜の煮しめ  
**2つ(SV)**

(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

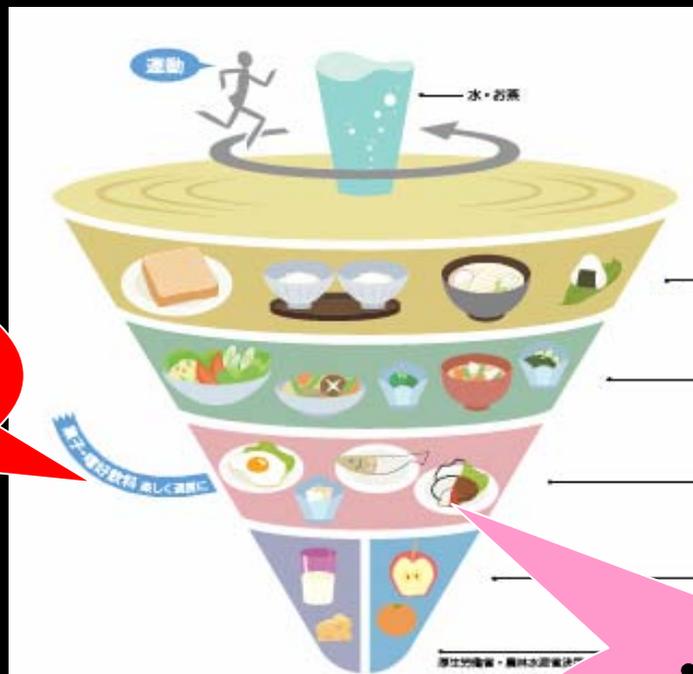


- 30歳代～60歳代男性（特に肥満者）
- 単身者
- 子育てを担う世代・・・食育

# すべてを満遍なく説明する必要はない。 対象者の問題行動に対応した活用を。

例1)  
エネルギー摂取を  
控えるポイントは  
アルコール！

**ヒモの話 中心  
適量飲酒とは**

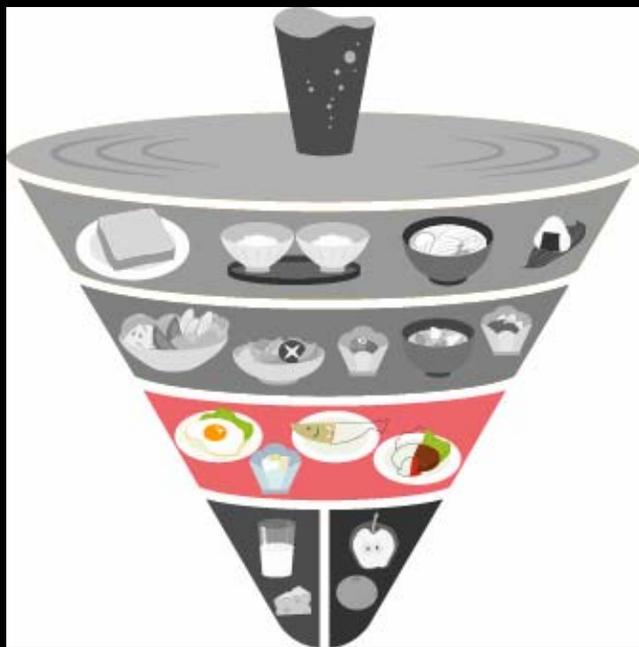


例2)  
主菜の食べすぎ！  
しかも揚げ物、炒  
め物が多い。

**主菜の適量の目安  
3-5つ (SV)、  
調理法への配慮**

# 料理例(絵)を上手に活用した説明を！

## 主菜

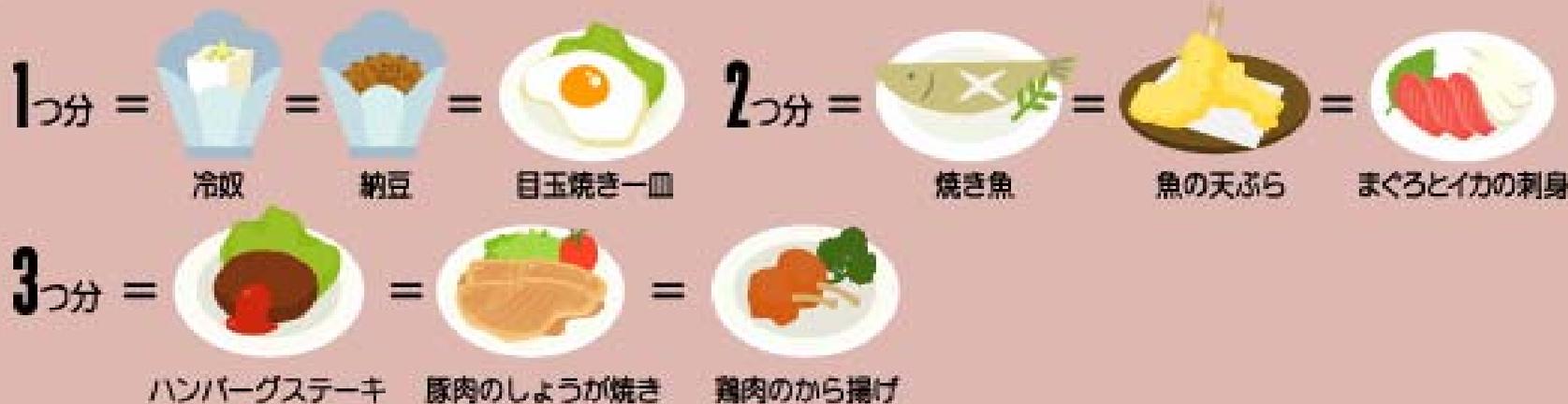


たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理。

【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



# 料理例

要注意!

## この情報は 原則、専門家用



主食 1つ(SV)  
炭水化物 約40g

副菜 1つ(SV)  
野菜等 約70g

主菜 1つ(SV)  
たんぱく質 約6g

牛乳・乳製品 1つ(SV)  
カルシウム 約100mg

果物 1つ(SV)  
約100g

※ SVとはサービング(食事の摂取量の単位)の略



# 対象者が自分で、容易に、正しく、チェックできる具体的な項目にする

## 食事の行動目標

|  |  |
|--|--|
| ● 甘い炭酸飲料は飲まない<br>ジンジャーエール(500ml)約200kcal                                 | <input type="checkbox"/> できた<br><input type="checkbox"/> できなかった  |
| ● コーヒーの砂糖は甘味料(エネルギー量の低いもの)とする。<br>スティックシュガー(1本)約12kcal<br>甘味料(1本) 約2kcal | <input type="checkbox"/> できた<br><input type="checkbox"/> できなかった  |
| ● 揚げ物・炒め物は1日1料理まで  | <input type="checkbox"/> できた<br><input type="checkbox"/> できなかった  |
| ● 菓子は2日に1回、1個まで<br>クリームパン/ジャムパン<br>(各1個)約300kcal                         | <input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった<br><input type="checkbox"/> 1個食べた<br><input type="checkbox"/> 2個以上食べた |
| ● 3食以外の夜食は食べない<br>ご飯(1杯)約300kcal   | <input type="checkbox"/> できた<br><input type="checkbox"/> できなかった  |

# 食生活指導の基本的な流れ(動機づけ支援)

①食行動アセスメント

②行動変容の準備状態と  
「食への関わり」に応じた目標設定の支援

③セルフモニタリングの支援

④食行動変容の把握、客観評価  
次の目標設定への支援

面接による  
1回の支援

運動やタバコも含めて、  
1人20分以上(個別)

6ヵ月後評価

# 食生活指導の基本的な流れ(積極的支援)

①食行動アセスメント

②準備状態と「食への関わり」  
に応じた目標設定の支援  
スモールステップ法

③セルフモニタリングの支援

④食行動変容の把握、客観評価  
次の目標設定への支援

初回時の面接  
による支援、  
行動計画の作成

3ヵ月間以上  
の継続的支援

- ・丁寧な食事調査
- ・目標項目  
の変更・追加
- ・詳細な情報提供
- ・各学会診療  
ガイドライン

6ヵ月後評価

# 高脂質血症の食事療法の基本

- 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、大豆を)

脂質 20-25% (肉の脂肪より、植物、魚の油を)

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 ガイドラインより一部改変

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**行動、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！

# 食生活指導の基本的な流れ(情報提供)

①食行動アセスメント

②行動変容の準備状態と  
「食への関わり」に応じた目標設定の支援

③セルフモニタリングの支援

④食行動変容の把握、客観評価  
次の目標設定への支援

これらのステップが  
自分でできるような  
情報提供

対象者に合った食事  
バランスガイドの摂取  
の目安(つSV)と使い  
方の基本の情報  
(体重チェックも)

→ 1年後の健診

# 食生活指導のポイント

①食行動アセスメント

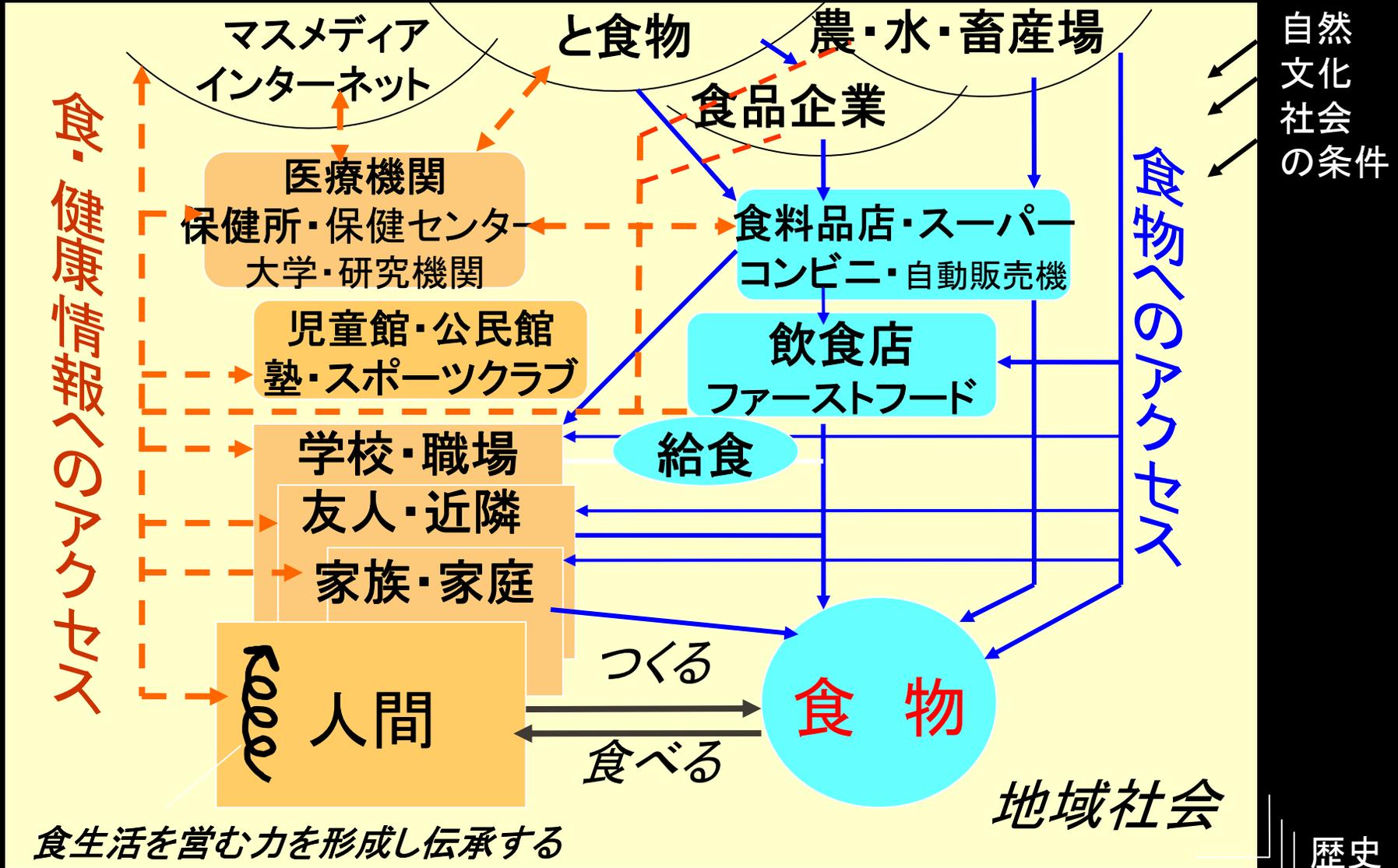
②行動変容の準備状態と  
「食への関わり」に応じた目標設定の支援

③セルフモニタリングの支援

④

食事は「保健行動」ではなく、  
日常の生活行動  
だからこそ、セルフコントロールが重要

# 外国からの食情報



(足立己幸, 「食生活論」1987の「地域の食活動・環境とのかかわりの図」を基に作成)

## 対象者が食生活を営む「食環境」を視野におく

# 食生活指導のポイント

①食行動アセスメント

②行動変容の準備状態と  
「食への関わり」に応じた目標設定の支援

③

食事は「保健行動」ではなく、  
日常の生活行動  
だからこそ、セルフコントロールが重要

④食

セルフコントロールがしやすい  
食環境づくり(ポピュレーション対策)  
も重要！！

# 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

