

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

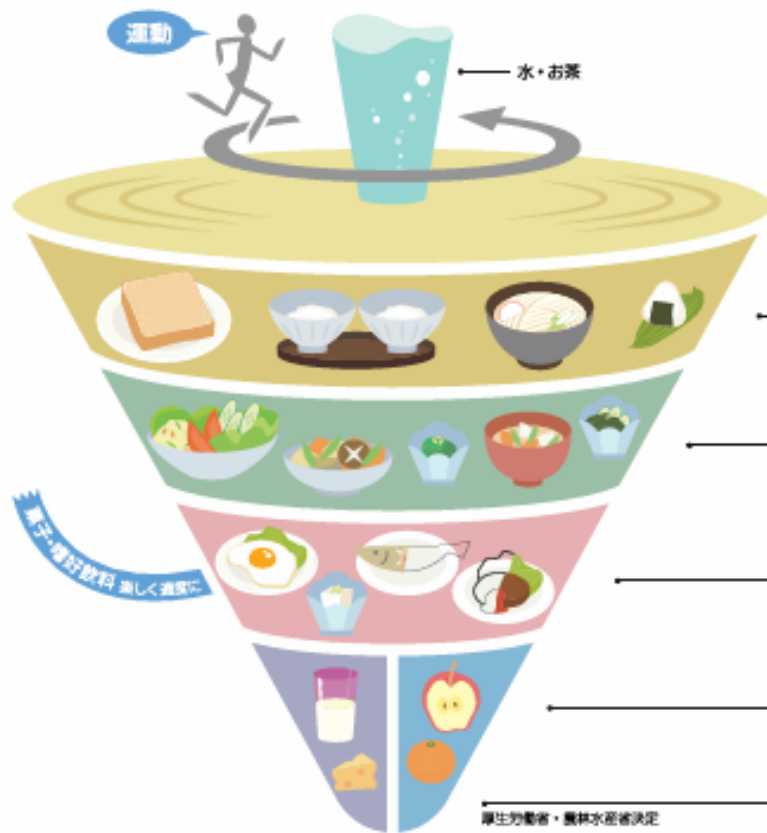
食の場合は、ターゲット行動をどう設定するか。準備機のとらえ方が難しい!

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 	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 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？

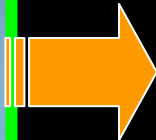
1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら5-4杯程度	1つ分 = ごはんの盛り1杯、おにぎり1個、煮干し1食、ローソクパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、2つ分 = 5ごはん1杯、もちもち1杯、スリザンディー
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、お豆腐とわかめのお味噌汁、煮たてのこんにゃく、ほうろく芋のお味噌汁、ひじきの煮物、煮豆、おのころ煮 2つ分 = 野菜の煮物、新玉ねぎ、芋の煮っころかし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 煮豚、納豆、目玉焼き1個、2つ分 = 煮魚、魚の丸ぶり、まぐろ100gの煮物 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 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
2 果物 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(食事の計量量の単位)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)

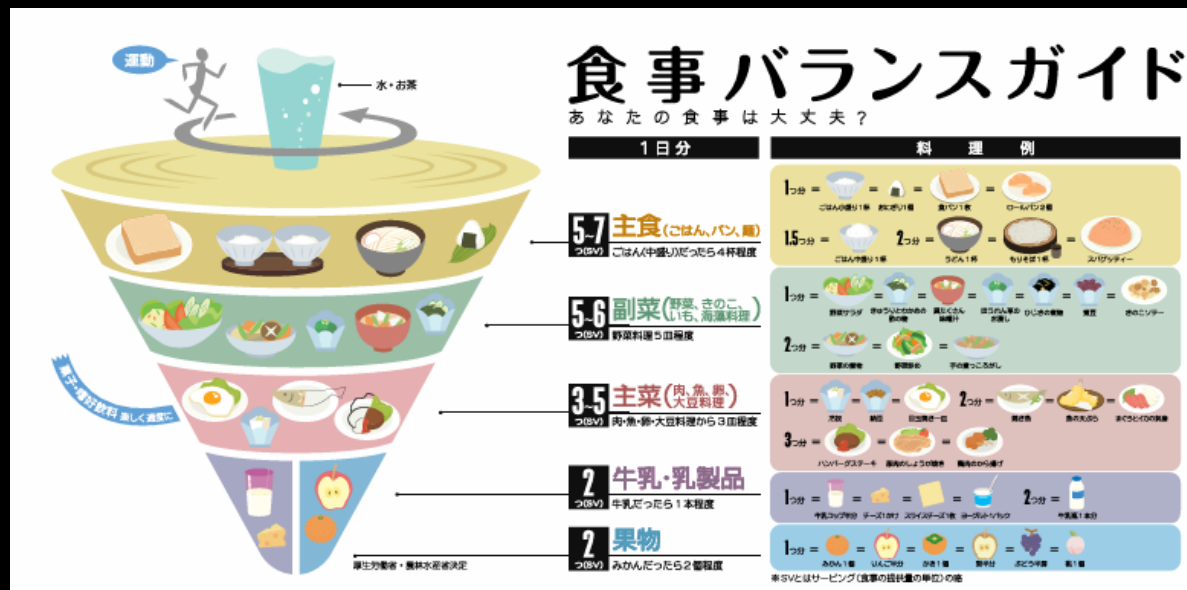


野菜の煮しめ
2つ(SV)

(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

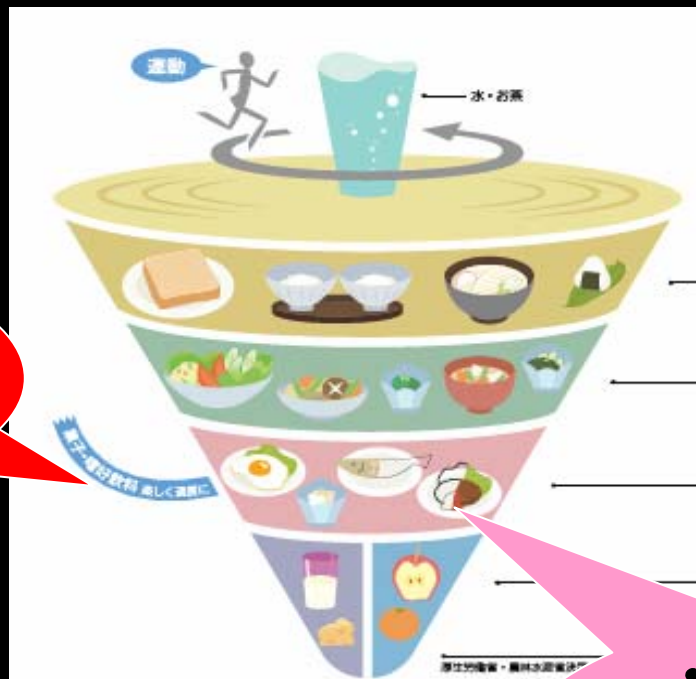


- 30歳代～60歳代男性（特に肥満者）
- 単身者
- 子育てを担う世代・・・食育

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**

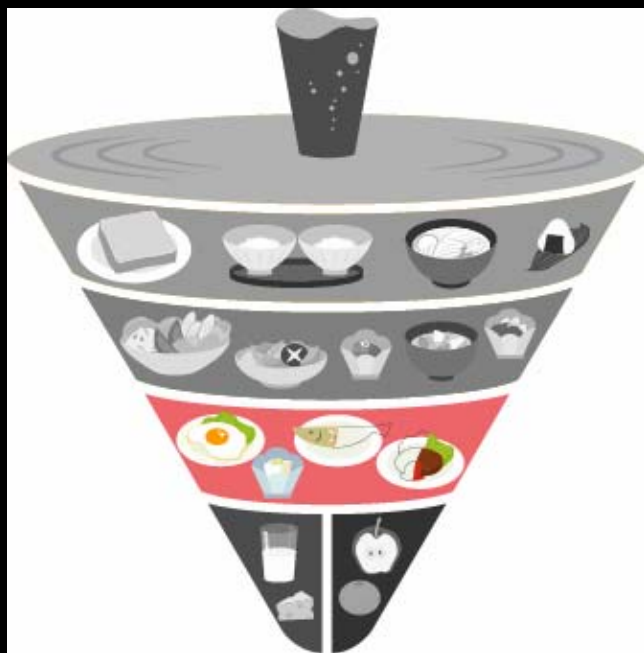


例2)
主菜の食べすぎ！
しかも揚げ物、炒
め物が多い。

**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

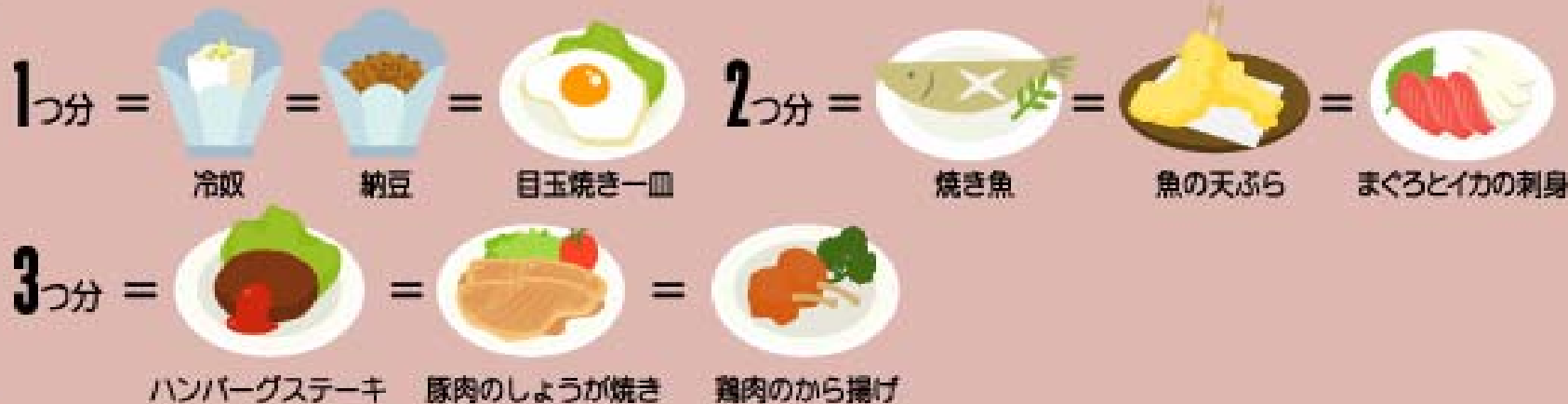


たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理。

【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 ジンジャーエール(500ml)約200kcal	<input type="checkbox"/> できた <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。 スティックシュガー(1本)約12kcal 甘味料(1本) 約2kcal	<input type="checkbox"/> できた <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 <input type="checkbox"/> できなかった
●菓子は2日に1回、1個まで クリームパン/ジャムパン (各1個)約300kcal	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた
●3食以外の夜食は食べない ご飯(1杯)約300kcal	<input type="checkbox"/> できた <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

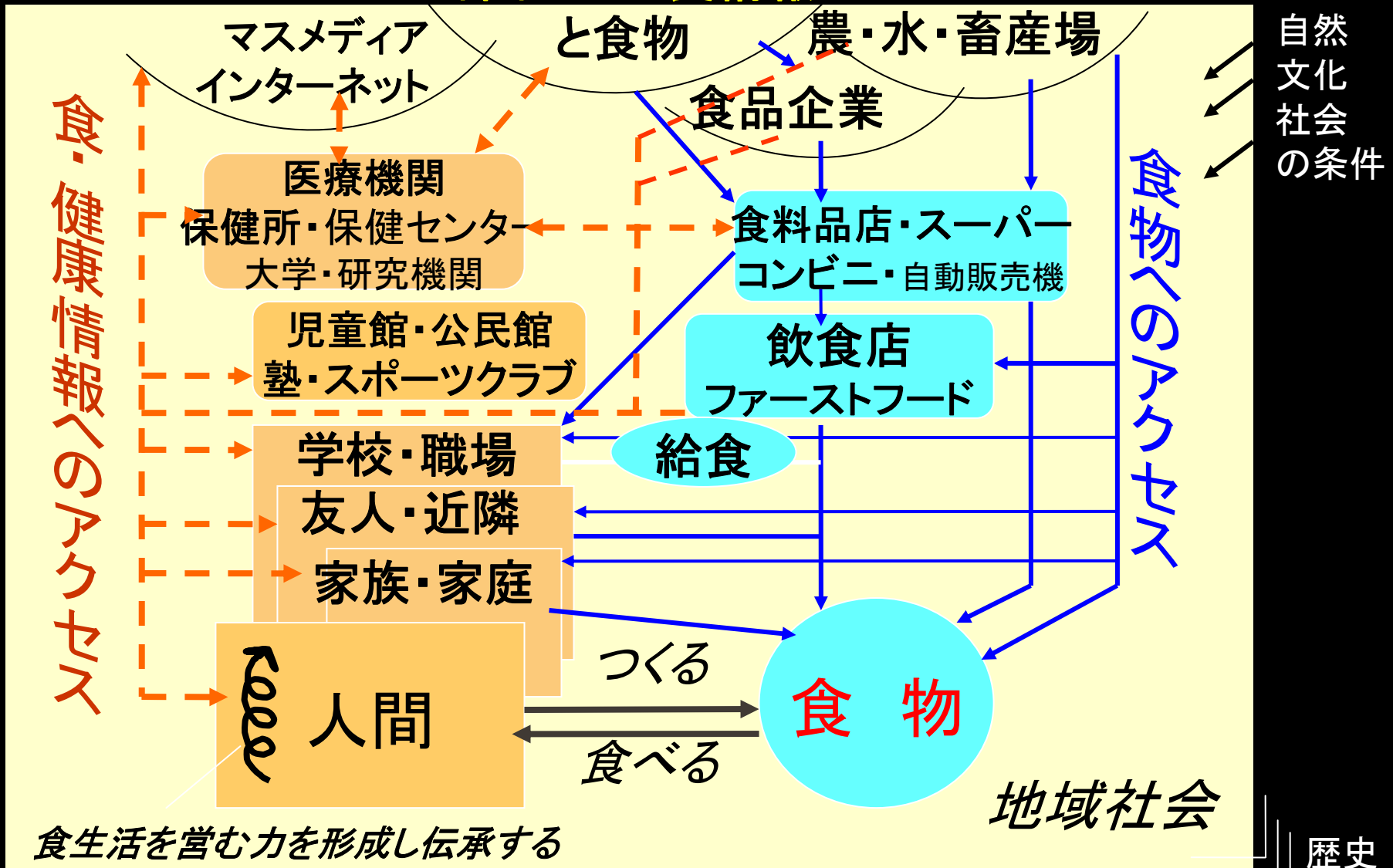
②行動変容の準備状態と
「食への関わり」に応じた目標設定の支援

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

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
<p>5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(8SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度</p>	<p>1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、菓子パン1個、ロールパン2個</p> <p>1.5つ分 = ごはん(中盛り)1.5杯、うどん1杯、もちもち1杯、スパゲッティ</p>
<p>5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) つ(8SV) 野菜料理5皿程度</p>	<p>1つ分 = 野菜サラダ、お豆腐とわかめのお味噌汁、煮しご(肉、鶏、魚、ひじきの煮物)、煮豆、おでん</p> <p>2つ分 = 野菜の味噌汁、煮物、芋の煮つけ、おでん</p>
<p>3-5 主菜(肉、魚、卵) つ(8SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度</p>	<p>1つ分 = 肉、魚、豆腐、目玉焼き、煮豚、魚の佃煮、肉の串焼き</p> <p>3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ</p>
<p>2 牛乳・乳製品 つ(8SV) 牛乳だったら1本程度</p>	<p>1つ分 = 牛乳(コップ半分)、チーズ(おろし)、ヨーグルト(スプーン2杯)、ヨーグルト(スプーン1杯)</p> <p>2つ分 = 牛乳(1本)</p>
<p>2 果物 つ(8SV) みかんだったら2個程度</p>	<p>1つ分 = みかん1個、りんご(半分)、みかん1個、梨半分、ぶどう(半房)、いちご(半房)</p>

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略