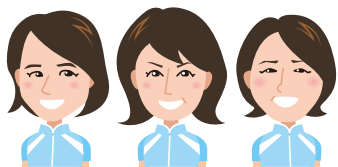


受診者さんと、管理栄養士や健康運動指導士との対話から、身近なことをテーマに「健康」につながるヒントをご紹介します。できそうなことから実行して、健康寿命をのばしましょう。



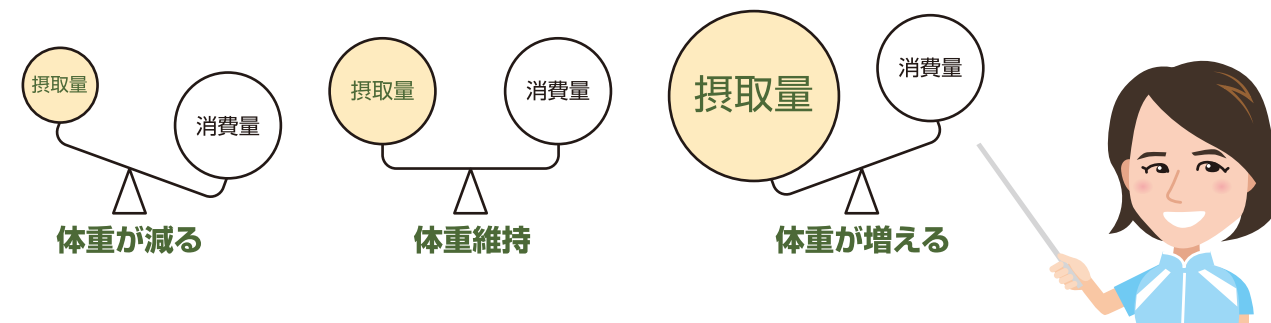
健康寿命をのばすためのPDCAサイクル

健康寿命とは「寝たきりや認知症にならず元気で活動的に生活できる期間」のこと。

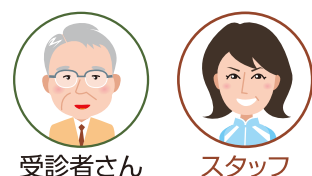
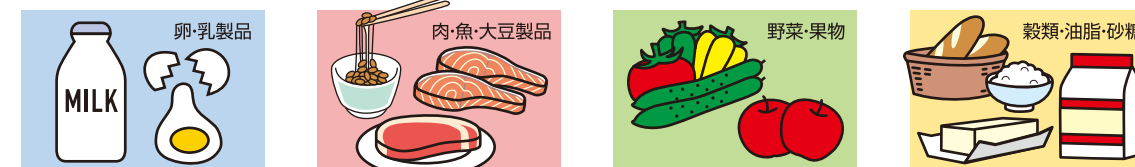


「食事のものさし」を持つことの効果

① 「摂取量」を調整することで体重コントロールができます
「摂取量」と「消費量」によって、体重は増減します。



② 「バランス」よく食べることができます
さまざまな栄養素を摂取するために、偏りなく食品をとることが大切です。



食事のものさし その1

～「食事のものさし」お持ちですか？～

- 血液検査でコレステロールの値が改善しました!
- 食事で気をつけたことはありましたか?
- 魚を毎日食べるようにしました。それと、野菜は夕食のみ食べていましたが、朝食や昼食にもとるようにしました。
- 魚や野菜を食べるようになって、何か変わりましたか?
- 魚が増えた分、肉が減りました。それから、野菜をたっぷり食べるとお腹が満たされるので、ご飯の量が減りました。
- 食事の「量」と「バランス」が改善されましたね。
- はい。教えていただいた「食事のものさし」の考え方が役立ちました。
- 「食事のものさし」を持つことが、コレステロール値の改善など、病気のリスクを減らすことにつながります。これからも活用していきましょう!

※
「食事のものさし」
とは、健康に生きるための食事の基準です。「食事のものさし」を持つと「何を(バランス)」「どれだけ(摂取量)」食べたらよいか分かり、バランスよく栄養をとることができるようになります。

「食事のものさし」が必要なのはこんな人!



- ☐ 減量したい
- ☐ 生活習慣病を改善したい
- ☐ 脂肪肝がある
- ☐ 何をどのくらい食べたらよいか知りたい
- ☐ 元気で年齢を重ねたい
- ☐ 疲れがとれない
- ☐ 食事に気をつけている・からだにいいものを食べているのに痩せにくい

自分の「食事の現状」を知るために、まずは「食事記録」をつけてみましょう(右図参照)。1日に食べたものをすべて書き出してみてください。「飴」「飲み物(ジュース、ドリンク類、お酒)」「果物」なども忘れずに記録してみてください。次号では、この食事記録を使って、あなたの食事が「食事のものさし」に合っているかをチェックします!

食事記録【記入例】

	お食事内容
朝食	時間(7:00~7:20) 場所(自宅) 食パン(1枚、バターつけず) ハムエッグ(卵1個、ハム1枚) サラダ(アロココリー、トマト、ドレッシング) コーヒー(牛乳入り)
昼食	時間() 場所()
間食・夜食	時間(8:00) 場所(車中) 缶コーヒー(微糖) 40kcal 時間(15:00) 場所(職場) おまんじゅう(お土産でいただいた) 時間(22:00) 場所(自宅) アイス(1本) 150kcal 時間() 場所()

食材も記入するとより分かりやすくなります!

カロリーが分かれば一緒に記入しましょう!

[食事記録]のサンプルは当クリニックのホームページからダウンロードできます。