

食生活チェックリスト

記入日： 年 月 日

◎最も近いものを一つ選んでチェックしましょう！

| | | |
|--------|--------|------|
| 身長： cm | 体重： kg | BMI： |
|--------|--------|------|

| | |
|-----|--------------------------|
| 氏名： | 生年月日： 大正 ・ 昭和 ・ 平成 年 月 日 |
|-----|--------------------------|

| チェック項目 | | 赤信号 | 黄色信号 | 青信号 | |
|--------|------------------------------|-----------------------------|--------------|---------|--------|
| 1 | 以前、栄養指導を受けたのはいつですか？ | 受けたことがない | 一年以上前 | 一年未満 | |
| 2 | 毎食 主食(ごはん・めん・パンなど)を食べていますか？ | 食べない | 時々食べる | 毎食食べる | |
| 3 | 毎食 おかず(肉・魚・卵・豆腐・納豆)を食べていますか？ | 食べない | 時々食べる | 毎食食べる | |
| 4 | 3回の食事以外で何かを飲食しますか？(間食・夜食) | いつもある | 時々ある | ほとんどない | |
| 5 | 昼食で外食やコンビニ弁当や惣菜などを利用しますか？ | 4回以上/週 | 2~3回/週 | 1回/週以下 | |
| 6 | 夕食で外食やコンビニ弁当や惣菜などを利用しますか？ | 4回以上/週 | 2~3回/週 | 1回/週以下 | |
| 7 | 家庭の味付けは外食と比べていかがですか？ | 濃い | 同じ | 薄い | |
| 8 | 一回の食事時間は何分ですか？ | 5分程度 | 10~15分程度 | 20分以上 | |
| 9 | 食べる頻度 | うどん、ラーメンなどの麺類 | 5回以上/週 | 3~4回/週 | 2回以下/週 |
| 10 | | 野菜料理(煮物、お浸し、サラダなど) | 1回/日以下 | 2回/日 | 毎食 |
| 11 | | 果物(生・缶詰・ドライフルーツ含む) | 1日3回以上 | 1日2回 | 1日1回以下 |
| 12 | | 菓子類(せんべい、おかき、スナック類など) | 3回以上/週 | 1~2回/週 | 食べない |
| 13 | | 菓子パン(あんパン、メロンパン、クリームパンなど) | 3回以上/週 | 1~2回/週 | 食べない |
| 14 | | 菓子類(ケーキ、チョコレート、プリン、和菓子など) | 3回以上/週 | 1~2回/週 | 食べない |
| 15 | | 甘い飲み物(砂糖入り、清涼飲料水など)1杯=200ml | 1日2杯以上 | 1日1杯 | 飲まない |
| 16 | | アルコール | ほぼ毎日 | 時々飲む | ほとんどない |
| 17 | 運動をしますか？(ウォーキング、ラジオ体操を含む) | ほとんどしない | 3~4回/週 | ほぼ毎日 | |
| 18 | 買い物の時に栄養表示を確認することはありますか？ | ほとんどしない | 時々する | よくする | |
| 19 | 一日何歩くらい歩いていますか？ | 分からない | 2000~4000歩程度 | 5000歩以上 | |
| 20 | 食間が8時間以上空きますか？(就寝時は除く) | いつも空く | 時々空く | 空かない | |
| 21 | 夕食後、寝るまでの時間はどのくらいですか？ | 1時間以内 | 1~2時間程度 | 2時間以上 | |

| | |
|--------|---------------------|
| 目標 | 例) 間食を減らし、運動を増やす |
| 取り組み内容 | 例) 間食は週2回以下、歩数1万歩/日 |

食生活リストの運用について

- ・同性同名患者との混同を避けるため、可能であれば生年月日等の管理番号を記載する
- ・記入日の体重を記入してもらうことにより、次回以降の変化を確認する
- ・問題点の抽出目的のため、すべてを青信号になるように改善する必要はなし！
- ・赤信号の中から改善により、治療効果が得られやすい項目を抽出し、患者へ説明する
- ・目標はチェック項目からできそうなものを本人に選んでもらう
- ・具体的な取り組み内容は本人と相談して決定する
- ・チェックリストのコピーを時々確認していただくよう説明する
- ・定期的にチェックリストを使用し、体重と改善状況を評価する
- ・チェックリストの原本は本人へお渡しし、医療者側はコピー又はスキャンにて保存する
- ・他医療機関へ紹介・逆紹介の際には、チェックリストのコピーを添える

チェックリストの項目と栄養指導のポイント

| | チェック項目 | 指導のポイント |
|----|------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 以前、栄養指導を受けたのはいつですか？ | 食事内容の確認は年1-2回以上実施し、継続した評価が必要 |
| 2 | 毎食 主食(ごはん・めん・パンなど)を食べていますか？ | 炭水化物抜きのみで血糖値は改善できないため、バランス食を確認 |
| 3 | 毎食 おかず(肉・魚・卵・豆腐・納豆)を食べていますか？ | 2と合わせて、食後高血糖を防ぐため、バランスのよい食事を意識 |
| 4 | 3回の食事以外で何かを飲食しますか？(間食・夜食) | 間食・夜食を減らすことにより、血糖改善効果を期待 |
| 5 | 昼食で外食やコンビニ弁当や惣菜などを利用しますか？ | エネルギー・食塩摂取過多にならないよう、回数と組み合わせに注意 |
| 6 | 夕食で外食やコンビニ弁当や惣菜などを利用しますか？ | 同上 |
| 7 | 家庭の味付けは外食と比べていかがですか？ | 外食は味が濃いため、食塩過多とならないよう減塩方法を確認 |
| 8 | 一回の食事時間は何分ですか？ | ゆっくりよく噛んで摂取することにより、過食と食後高血糖を予防 |
| 9 | うどん、ラーメンなどの麺類 | 回数は汁の摂取量により、食塩摂取過多となりやすいので注意 |
| 10 | 野菜料理(煮物、お浸し、サラダなど) | 食物繊維摂取による血糖上昇を抑える効果あり、毎食摂取 |
| 11 | 果物(生・缶詰・ドライフルーツ含む) | 糖質が多く、血糖上昇につながるため1日1単位以内 |
| 12 | 菓子類(せんべい、おかき、スナック類など) | 甘くなくても糖質含有が多いため、控えることにより、血糖改善 |
| 13 | 菓子パン(あんパン、メロンパン、クリームパンなど) | 食パン等に比べ、糖質含有が多いため、14菓子類と同等に扱う |
| 14 | 菓子類(ケーキ、チョコレート、プリン、和菓子など) | 控えることにより血糖改善 |
| 15 | 甘い飲み物(砂糖入り、清涼飲料水など)1杯=200ml | 同上 |
| 16 | アルコール | 同上 |
| 17 | 運動をしますか？(ウォーキング、ラジオ体操を含む) | 実施は食後とし、習慣づけるため個々に合わせた内容を確認 |
| 18 | 買い物の時に栄養表示を確認することはありますか？ | 菓子類やレトルト食品等の糖質量を確認し、摂取量を意識 |
| 19 | 一日何歩くらい歩いていますか？ | エネルギー消費と筋肉量維持を目的に具体的な方法を確認 |
| 20 | 食間が8時間以上空きますか？(就寝時は除く) | 飢餓によるインスリン抵抗性、空腹による過食、低血糖の防止 |
| 21 | 夕食後、寝るまでの時間はどのくらいですか？ | 2~3時間以上空けるよう、摂取時間や内容・量を確認 |