

= 食事による行動計画作成 =
 目標とした一日に食事で減らすエネルギーを算出する為に、
 ・一週間に普段食べている食事のエネルギーはどの程度で、それを今より痩せやすい食事にするにはどのようなものがあるのか
 ・その食事に切り換えることでどれだけの摂取エネルギーを抑えることができるのかを選択しながら計算していく
 ガイドブック(P44-47)、テキスト参照

= 食事による行動計画作成 =
 ・嗜好飲料について、食事と同様にして算出する
 ・動いしやすしい飲料の表記についてのアドバイスがしやすいように記載してあります
 ガイドブック(P46)、テキスト参照

= まとめ =
 運動、食事、間食、嗜好飲料の合計で一日に減らすエネルギーは腹囲・体重にしてどれだけの改善につながるのかを数値化することで、日々の積み重ねの大切さを伝えることができます

食事の選択次第でエネルギーダウン (内kcal数です)

【太りやすいもの】
 A 揚げ物中心のハンバーグ (1804)
 B ソーゼシロリカレーパン (739)
 C カカオパン (611)
 D 天ぷら (611)
 E カツ丼 (971)
 F 天丼 (716)
 G カツカレー (842)
 H ロースカツ (802)
 I 天ぷら定食 (753)
 J 鶏の唐揚げ (733)
 K 牛丼(大盛) (780)
 L デリシャスハンバーガー (731)
 M 牛丼(小盛) (651)
 N チョコシューズ (533)
 O 天ぷら(大盛) (619)

【左記より減らすの工夫】
 A 揚げ物の油を減らす (揚げ物の油を減らす)
 B おこげ(味噌) + 野菜サラダ (502)
 C ハムサラダ (507)
 D 唐揚げ (507)
 E チョコシューズ (533)
 F 天ぷら(小盛) (427)
 G 天ぷら(大盛) (447)

無断転用厳禁

【嗜好飲料】
 A コーヒー(ブラック) 200ml (110)
 B コーヒー(ブラック) 350ml (105)
 C コーヒー(ブラック) 500ml (250)
 D コーヒー(ブラック) 200ml (110)
 E コーヒー(ブラック) 350ml (105)
 F コーヒー(ブラック) 500ml (250)
 G コーヒー(ブラック) 200ml (110)
 H コーヒー(ブラック) 350ml (105)
 I コーヒー(ブラック) 500ml (250)
 J コーヒー(ブラック) 200ml (110)
 K コーヒー(ブラック) 350ml (105)
 L コーヒー(ブラック) 500ml (250)
 M コーヒー(ブラック) 200ml (110)
 N コーヒー(ブラック) 350ml (105)
 O コーヒー(ブラック) 500ml (250)

【減量のコツ】
 ● 減らすエネルギー 合計 kcal
 ● 減らすエネルギー 合計 kcal
 ● 減らすエネルギー 合計 kcal

【目標の設定と行動の計画】 ◆記入必須

●半年後に達成したい目標 (複数可) ~生活行動・運動と食生活の改善で具体的にどのようにしたいですか?~
 ●半年間、目標を達成するためにどんなことを実行しますか? (5つまで選択可)

= 行動変容ステージ =
 初回面接の時点での行動変容ステージをチェックする
 テキスト参照

エネルギーを抑えるコツについて簡単に説明してあります

= 食事による行動計画作成 =
 ・減量の敵である間食のエネルギーを知り少しでも摂取を減らせるように
 ・今までの間食のうちどれを減らすか、それにより何キロカロリー減らすことができるかを算出する
 ガイドブック(P46)、テキスト参照

= 禁煙指導の有無 =
 禁煙指導を行ったかどうかをチェックする (非喫煙の場合は未実施にチェック)

= 目標の設定と行動の計画をたてる =
 ・減量に必要な運動に取り組むためには自分の体の状態を知ることが大切です
 ・血圧を測定する習慣をつけるとともに、目標とする血圧を決める
 必須項目

= 目標の設定と行動の計画をたてる =
 運動、食事、禁煙などに取り組むことでどのような状態になることを目標とするのか、目標設定をする(複数選択可)
 必須項目

= 目標の設定と行動の計画をたてる =
 で設定した目標を達成するために、具体的にどのようなことに取り組むのかを5つまで選択
 必須項目