

～これからも元気であるために～

あなたの食行動をチェックしてみましょう！

氏名： (男・女)

生年月日： 昭・平 年 月 日

電話番号：(自宅)

(携帯)

個人コード：

年齢： 歳

都合の良い時間帯：

あなたのデータ	
* 腹囲：	cm
* 血圧：	/
* 治療の状況：治療中(服薬中)のものに○をつけてください 高血圧 ・ 脂質異常症(高中性脂肪・高コレステロール血症) ・ 糖尿病 ・ なし	
* 喫煙の有無：喫煙中 ・ 非喫煙	

★自分で診断スタート

好きでよく食べているものはなんですか？

☐ 炭酸飲料 ☐ お酢ドリンク ☐ スポーツドリンク ☐ ジュース ☐ ゼリー ☐ あんこ系和菓子 ☐ アイスキャンディー(氷菓) ☐ くだもの ☐ 甘いパン(あんぱん・ジャムパン)	☐ カフェオレ・カフェラテ ☐ フラッペ(フローズンドリンク) ☐ デニッシュ系パン ☐ 総菜パン(カレーパン等) ☐ インスタントラーメン ☐ チャーハン ☐ ピザ ☐ コロッケ ☐ フライドポテト ☐ スナック菓子 ☐ アイスクリーム ☐ チョコレート ☐ ケーキ	☐ 肉類(唐揚げ、焼肉等) ☐ ウインナー ☐ ベーコン
☐ 糖質中心の食事 タイプ	☐ 両方中心の食事 タイプ	☐ 脂質中心の食事 タイプ

食行動の結果を踏まえて、たてた目標を保健師・栄養士が記入

※目標に○をつける(複数選択可)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

⑪その他の目標

保健師・栄養士保管

あなたは

- ☐ **糖質中心の食事**
☐ **脂質中心の食事**
☐ **糖質・脂質の両方中心の食事** を好む傾向にあるようです

食事ですった糖質や脂質が消費されずに余ると脂肪として蓄えられるため、体重増加の原因になります。
このような食生活が続くと、現在は体重・腹囲が正常な方もこれから増えてしまう可能性があります。



実行できそうなことに○をつけ、食習慣を見直してみましょう

※複数選択可

☐	①甘い飲み物(ジュース・カフェラテ・スポーツドリンク等)を水やお茶にかえる
☐	②カップ麺とおにぎりなどの「炭水化物の重ね食べ」やパスタだけなどの「単品食べ」を控え、「たんぱく質のおかず」と「野菜のおかず」を追加してバランスよく食べる
☐	③ジャムパンやあんぱんなどの甘いパンを控え、サンドイッチやロールパンなど砂糖の量が少ないものを選ぶ
☐	④チョコレートやアイス等の甘いものを食べなくなったら、カロリーが抑えられるヨーグルトやくだものに置き換える
☐	⑤デニッシュパンやクロワッサンなどの脂質が多いパンを控え、食パン・ロールパン・ライ麦パンなど脂質が控えめパンを選ぶ(ご飯にするとより脂質量が抑えられる)
☐	⑥脂質の多いインスタントラーメンやチャーハンを控え、茹で麺や白米を選ぶ
☐	⑦コロッケやフライなどの揚げ物を控えて、「炒める」「焼く」「ゆでる」「蒸す」などのカロリーを抑えやすい調理方法を選ぶ
☐	⑧肉は脂身の少ないものを選ぶ(バラ肉をもも肉に変える、鶏肉の皮を外す)
☐	⑨脂質の多いウインナーやベーコンを脂身の少ない肉に置き換える
☐	⑩ラーメンのスープを残し、余分な脂質をとらないようにする
☐	⑪その他()

※通院中の方は医師からの指示・指導に従ってください。

食習慣の他に、「たばこを吸わない」「適度な運動をする」ことも生活習慣病の予防につながります。

◎総合健診の結果によっては、保健師や栄養士からご連絡させていただくことがあります。

問い合わせ先: 会津美里町役場 健康ふくし課 健康増進係(TEL:55-1145)