

# 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