

「栄養・食生活」行動チェック表

バランスのとれた食生活にしましょう。

現状 (あてはまるところにチェック)	行動目標 (今日からできることにチェック)
<input type="checkbox"/> いつもおなかいっぱい食べる。	<input type="checkbox"/> 定期的に体重を測り記録する。 <input type="checkbox"/> 腹八分目を心掛ける。 <input type="checkbox"/> 少し小さい茶碗にする。
<input type="checkbox"/> 朝食をとらないことが多い。	<input type="checkbox"/> 朝、10分早起きする。 <input type="checkbox"/> 前日に朝食の用意をしておく。
<input type="checkbox"/> 外食が多い。	<input type="checkbox"/> 単品よりも定食メニュー（野菜料理のついたもの）を頼む。
<input type="checkbox"/> 好きなものだけを食えることが多い。	<input type="checkbox"/> 食べた食材を記録する。 <input type="checkbox"/> 嫌いな食材の代わりになる食材を知っておく。
<input type="checkbox"/> 栄養バランスを気にしていない。	<input type="checkbox"/> 栄養バランスの重要性を知る。 <input type="checkbox"/> 食べた食材を記録する。
<input type="checkbox"/> 魚や大豆製品をあまり食べない・食べすぎる。	<input type="checkbox"/> 主食、主菜、副菜がそろっているかをチェックする。 <input type="checkbox"/> 6つの基礎食品からまんべんなく食べられているかをチェックする
<input type="checkbox"/> 牛乳や乳製品をあまり食べない・食べすぎる。	
<input type="checkbox"/> 野菜類・海藻類をあまり食べない。	
<input type="checkbox"/> 果物をあまり食べない・食べすぎる。	
<input type="checkbox"/> 穀類（ご飯）をあまり食べない・食べすぎる。	
<input type="checkbox"/> 肉類が多い。	
<input type="checkbox"/> 栄養バランスが気になるがよくわからない。	
<input type="checkbox"/> 揚げ物や炒め物が多い。	<input type="checkbox"/> いろいろな調理法を楽しむよう心掛ける。 <input type="checkbox"/> 煮物や酢の物なども取り入れる。
<input type="checkbox"/> 味付けの濃いものが好きだ。	<input type="checkbox"/> しょうゆは料理に直接かけず、小皿にとってつける。 <input type="checkbox"/> カレー粉・わさび・こしょうなどの香辛料を使う。 <input type="checkbox"/> 食材の味を楽しむよう心掛ける。
<input type="checkbox"/> 食べすぎが気になるがコントロールできない。	<input type="checkbox"/> 定期的に体重を測り記録する。 <input type="checkbox"/> 栄養表示を見てエネルギーのとりすぎに注意する。
<input type="checkbox"/> 間食をとりすぎてしまう。	<input type="checkbox"/> 間食は適量の果物にする。 <input type="checkbox"/> どうしても甘い物が欲しいときは小さめの物を選ぶ。 <input type="checkbox"/> 夕食後に菓子類は食べない。
<input type="checkbox"/> ふだんからバランスのとれた食生活ができている。	<input type="checkbox"/> これからも続けていきましょう。

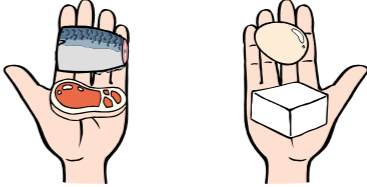





適正体重を知り、肥満を予防しましょう。

現状 (あてはまるところにチェック)	行動目標 (今日からできることにチェック)
<input type="checkbox"/> 適性体重がどれくらいかを知らない。	<input type="checkbox"/> BMIの計算方法を理解する。 <input type="checkbox"/> 体重と健康に関係が深いことを理解する。 <input type="checkbox"/> 市が実施する健康教育や健康相談に参加する。 <input type="checkbox"/> 体重を毎日測り記録する。 <input type="checkbox"/> 適正体重を保つよう栄養や運動に関心を持つ。
<input type="checkbox"/> 太りすぎている (BMIが25を越えている)。	<input type="checkbox"/> 定期的に体重を測り記録する。 <input type="checkbox"/> BMIを18.5~25の間に維持する。

6つの基礎食品からバランスよく食べましょう

栄養素を過不足なくとるために、6つの基礎食品からまんべんなく組み合わせる食べましょう。

6つの基礎食品

食品群	主な栄養素	食品と1日の目安
1 群	たんぱく質	 魚肉 手のひら大 卵 手のひら大 豆腐 1個 1/4丁
2 群	カルシウム	 牛乳 1本 小魚 海藻
3 群	カロチン (ビタミンA) 食物繊維	 緑黄色野菜 (にんじん、青菜など) 両手1杯分
4 群	ビタミンC 食物繊維	 その他の野菜 (キャベツ、きゅうりなど) 両手2杯分 果物
5 群	炭水化物	 穀類 (ごはん、パン、めん類) いも類
6 群	脂質	 油脂類 (植物油) 大さじ1~2

主食、主菜、副菜をそろえて
バランスのよい食事を
心がけましょう。

● **主食**
穀類 (ごはん・めん・パンなど) (5群)



● **主菜**
魚・肉・卵・豆腐などが
中心のおかず (1群)

● **副菜**
野菜類中心のおかず
(3・4群)