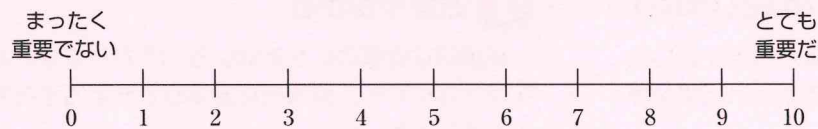


●重要性と自信をチェックする

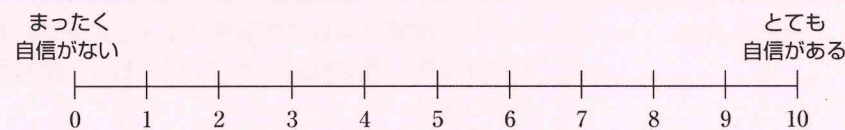
食生活を改善する重要性和自信をチェックしましょう

食生活を改善するためのカギは、食生活改善に対する「重要性和自信」を高めることです。

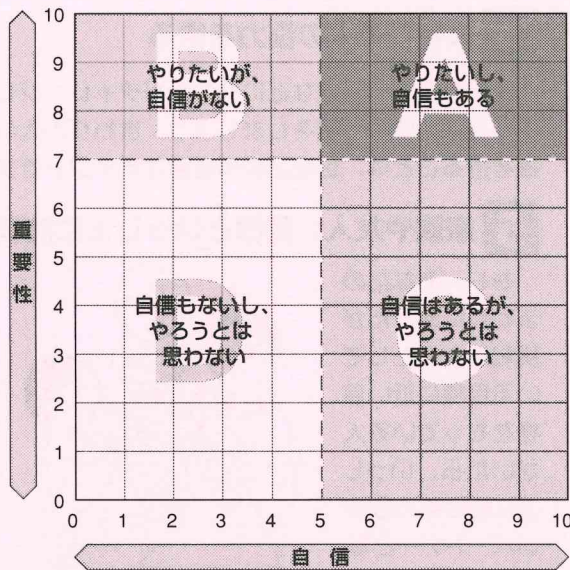
チェック 1 あなたにとって食生活を改善することはどれくらい重要ですか？
あてはまる数字に○をつけましょう。



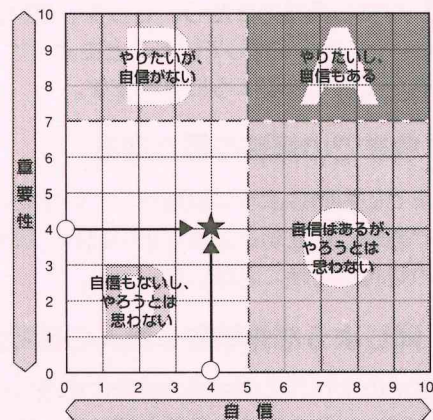
チェック 2 あなたには食生活を改善する自信がどれくらいありますか？
あてはまる数字に○をつけましょう。



チェック 3 あなたの食生活を改善したい気持ちはどれくらい高まっていますか？
チェック1～2で確認した重要性和自信の点数を下の図に書き入れましょう。



重要性4・自信4の人の記入例



★印の位置が図の右上にあればあるほど「食生活を改善したい気持ち」が高まっているといえます。あなたの食生活を改善したい気持ち(★印の位置)が、たとえばAとBの間にある場合は、AとBのうち今の自分の気持ちに近いほうを選びましょう。

このリーフレット1を最後まで行ったあと、もう一度「重要性」と「自信」をチェックして、その結果をここに書き入れましょう。そして、今回のチェック結果に比べて、あなたの「食生活を改善したい気持ち」がどう変化したかを確認しましょう。

●重要性を高める

食生活を改善すると、どんなよいことや困ることがあるか考えてみましょう

あなたは、食生活を改善することについて、どのように感じていますか？
食生活の改善に対する重要性を高めるためには、健康的な食生活に対するあなたの考え方をもう一度見直すことが大切です。

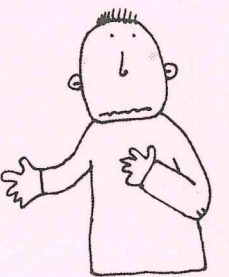
チェック 1 食生活を改善することによって、どんな「よいこと」「困ること」がありますか？ あなたの考える「よいこと」「困ること」を書き出してみましょう。

よいこと 【例】体調がよくなる

困ること 【例】おなかがすく

チェック 2 今の食生活をより健康的な食生活にすると、どんな問題があると思いますか？
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 好きなものを食べられない
- おいしくないものを我慢して食べなければならなくなる
- 食事のことをいつも気にしないといけなくなる
- ストレスがたまる
- 家族に迷惑をかける
- つきあいの食事を断らなければならなくなる
- お金がかかる
- 食事が楽しくなくなる
- そのほか []



2つのチェックの結果はいかがでしたか？
4ページの「重要性を高める8つのヒント」を読んで、さらに考えてみましょう。

食生活の改善をさまたげている 問題点について考えてみましょう

自信をもって食生活の改善に取り組むためには、まず、健康的な食生活をさまたげている不安や心配などの問題点を見つけ出し、解決策を立てることが必要です。

チェック 1 あなたが食生活を改善するうえで不安に思ったり、心配なことはなんですか？
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 毎日忙しくて健康的な食事をする十分な時間がない
- 健康的な食事を食べられる（あるいは買う）ところが近くにない
- どんな食事をとったらいいかわからない
- 自分で料理ができない
- まわりの人が食事に気をつかっていない
- 家族の協力を得るのが難しい
- 長い間の習慣であるため変えられない
- そのほか []



チェック 2 食生活を改善するうえで、あなたの不安や心配を解消したり、軽くするためには、どのような解決策が考えられますか？

●あなたにとって必要と思われる解決策（いくつでも）を書き出してみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

食生活の改善に対する不安や 心配を解消するためのヒント

- これまで何度も挑戦したけど、続かなかった
以前に挑戦したときの目標は高くなかったでしょうか。あなた自身が無理なく「できそうだな」と思う目標から始めることが重要です。
- 今さら食生活を変えてもムダ
何歳になってから始めても、健康にいい影響を与えます。
- 健康によいものはおいしくない
健康によく、おいしいものを探してみてください。
- 水を飲んでも太る体質なので自信がない
あなたが日常的に何を食べているかだけでなく、早食いになっていないかなど、まわりの人と比べながら、あなたの食べ方についても、振り返ってみましょう。
- 運動をしているから、
食事は気をつけなくても大丈夫
運動も必要ですが、食事はまた違った側面から健康にとって重要です。

重要性を高める 8 つのヒント

1 好きなものを食べられない

今まで食べてきたものをすべて食べられなくなるわけではありません。問題は食べる量や食べ方です。

2 おいしくないものを食べなければならない

健康的な食事はおいしくないと思いませんか。もう一度、食材の味を見直して、健康的な食事のおいしさを味わってみましょう。

3 食事のことをいつも気にしないとイケない

習慣化するまでは気にかける必要があるかもしれませんが、続けていくことによって新しい習慣が身についてきます。

4 ストレスがたまる

ストレス発散を食事で行っている場合、あなたに適したほかのストレス解消法を探してみましょう。

5 家族に迷惑をかける

食生活の改善はすべての人にあてはまることです。家族で健康管理について話し合ってみませんか。

6 つきあいの食事を断らないといけなくなる

同僚や友人にあなたの健康上の問題について話していませんか。同じ悩みをもっている人がいるかもしれません。

7 お金がかかる

健康的な食事のしかたはいろいろあります。お金をかけなくても、健康的な食事ができる方法を探してみましょう。

8 食事が楽しくなくなる

確かに好きなものを食べることは楽しいことです。しかし、食事の楽しさは家族や友人との会話にもあるはず。食事の楽しさについてもう一度考えてみましょう。

自信を高める 5 つのポイント

1 低い目標から始める

低い目標が達成できたら、もう少し高い目標を設定する。それをくり返していくことによって、最終的な目標が達成できるようになります。

2 今までの経験を振り返る

今までにも同じような経験をしていませんか。これまで経験した成功と失敗を思い出し、次のチャレンジの傾向と対策に活かしましょう。

3 同じような体験をした人の話を聞く

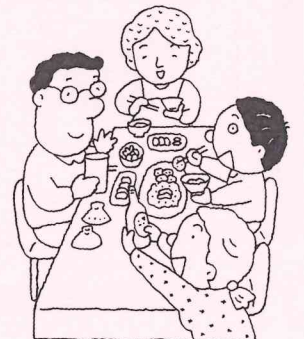
あなたのまわりに食生活の改善に挑戦したことのある人がいたら、その人の話を聞いてみましょう。きっと目標達成に役立つ情報やコツを提供してくれるはず。

4 まわりの人の協力を得る

家族や友人、同僚などにあなたがチャレンジしている目標について話をしましょう。まわりの人の応援を得ることは、目標達成の重要なポイントです。

5 家族や友人、同僚といっしょに挑戦

もし、あなたのまわりにあなたが挑戦しようとしている目標に近い目標をもっている人がいたら、いっしょに始めると心強いパートナーとなるでしょう。



ここでもう一度、1ページ目に戻り、「重要性」と「自信」をチェックしてみましょう。

●食生活改善の準備をする

あなたの食生活の再チェックをしましょう

現在の食生活を振り返り、食生活の改善目標を考えましょう。まず、特別な日ではなく、よくある日の食事について記録をしてみましょう。

よくある日の食事を記録する

時間	場所	食べたもの	量	メモ
(例)7:00AM	自宅	ご飯・焼き魚(サケ)・目玉焼き・お新香・みそ汁	ご飯は一膳	塩分が多めか?

●上の食事記録をもとに、現在の食生活を振り返り、改善したほうがよいと思ったことについて、書き出してみましょう。

改善したほうがよいと思ったこと
①

改善したほうがよいと思ったこと
②

●食生活改善の準備をする

具体的な目標を決めましょう

あなたの食生活を改善するために、具体的な目標を考えてみましょう。

●あなたの食生活改善の目的はなんですか？ あてはまるものをチェックしましょう。

【目的に合った実行内容】

- 体重を減らしたい
- 中性脂肪を減らしたい
- 血糖値を下げたい
- コレステロールを減らしたい
- 血圧を下げたい
- そのほか []

- エネルギーのとりすぎを改善する
- 脂肪のとりすぎを改善する
- 塩分のとりすぎを改善する

..... ➔ 体重が多くてコレステロール値が高い場合
 -- ➔ 体重が多くて血圧が高い場合

●あなたの目的に合った実行内容はなんですか？ あてはまるものをチェックしましょう。

【実行内容にそった具体的な目標例】

- エネルギーのとりすぎを改善する
- 脂肪のとりすぎを改善する
- 塩分のとりすぎを改善する
- そのほか []

- エネルギーのとりすぎを改善する
 - ・食べる量を決める
 - ・ゆっくりかんで食べる
 - ・野菜や海そう類などエネルギーの低いものを食べる
 - ・くだものや間食の回数を減らす
 - ・間食の内容をエネルギーの低いものに食べる
- 脂肪のとりすぎを改善する
 - ・ころもが少ないものを選ぶ (例：天ぷら→から揚げ)
 - ・油で揚げたおかずの回数を減らす
 - ・魚介類のおかずを積極的にとる
 - ・野菜類のおかずを増やす
- 塩分のとりすぎを改善する
 - ・汁ものを全部飲まない
 - ・食べるときに自分で調味料をかけるなど、味を調整できるメニューを選ぶ
 - ・味をみってから調味料をかける

●あなたの食生活改善の実行内容にそった具体的な目標を決めましょう。

●新しい食生活を実行する

健康的な食生活の実行を決意しましょう

前ページで決めた食生活改善の具体的な目標を実行することを決意し、下の宣言書に記入しましょう。宣言書に記入する際、下記のポイントを参考にしてください。

宣 言 書

年 月 日

私は、 年 月 日より

私が立てた目標 _____ を

実行することを宣言します。

氏名 _____

立会人 _____

●目標の立て方のポイント

・70%くらいできると思う目標にする	高すぎる目標は「自信」を低くします。「できそうだ」と思う目標を設定しましょう。
・実行する期間を決める	目標をこれからずっと実行しなければならないと思うと「できる」自信が低くなります。「とりあえず2週間やってみる」といったように、実行する期間を決めることが大切です。
・数値を入れた具体的な目標にする	たとえば、「間食をひかえる」→「週に2日は間食をやめる」

●実行のポイント

1 できることから始める

高い理想をめざして食生活を変えようとしても、一朝一夕にはうまくいかないものです。一步一步確実に進むことが大切です。まず、できそうなことから始めてみましょう。

2 やりやすい順番は？

食生活を変えるには、やりやすい順番があります。具体的には、①増やす ②変える ③減らす ④やめるの順番がやりやすいでしょう。たとえば、間食をやめることは簡単なことではないので、間食の内容を変えたり、間食を食べない日を週に2日つくり、少しずつ増やしていくなどの工夫が大切です。

3 あなた自身が食べているものを知る

自分の食べているものについて、よく知ることも大切です。間食をひかえたい人は、何からひかえたらよいかを決めるために、よく食べている間食のエネルギー量などについて知る必要があります。

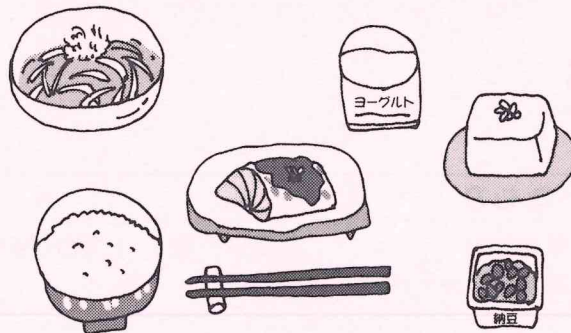
4 ヘルシー太りに注意

健康にいいからといって、いろいろなものをたくさん食べている人は、カロリーのとおりすぎて、肥満になりがちです。豆腐、黒砂糖、ごまなど、「健康にいい」といわれる食材のなかにはカロリーの高いものが多く、食べすぎには要注意です。

●新しい食生活を実行する

食生活日誌をつけましょう

新しい食生活を始めたら、その経過を「食生活日誌」に記録しましょう。毎日、きちんとチェックすることによって、前向きな気持ちが持続します。



食生活日誌のつけ方

●目標が達成できたかどうか毎日チェックしてください。

目標達成度 できた→○
まあまあ→△
できなかった→×

●食生活日誌（新しい食生活開始1カ月）

	月/日(曜日)	目標達成度	メモ(体重など)		月/日(曜日)	目標達成度	メモ(体重など)
1日目	/ ()			17日目	/ ()		
2日目	/ ()			18日目	/ ()		
3日目	/ ()			19日目	/ ()		
4日目	/ ()			20日目	/ ()		
5日目	/ ()			21日目	/ ()		
6日目	/ ()			22日目	/ ()		
7日目	/ ()			23日目	/ ()		
8日目	/ ()			24日目	/ ()		
9日目	/ ()			25日目	/ ()		
10日目	/ ()			26日目	/ ()		
11日目	/ ()			27日目	/ ()		
12日目	/ ()			28日目	/ ()		
13日目	/ ()			29日目	/ ()		
14日目	/ ()			30日目	/ ()		
15日目	/ ()			31日目	/ ()		
16日目	/ ()						

祝 新しい食生活1カ月達成!

➡手帳などを利用して、2カ月以降も同じように記録をつけましょう。

新しい食生活を 振り返りましょう

あなたが「新しい食生活を実行してよかった」と感じていることをあらためて確認することで、「これからも続けていこう」という気持ちが高まります。

チェック 新しい食生活を実行して、どんなよいことがありましたか？
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 体重が減った
- 血圧が下がった
- 血液検査の数値が改善した
- 胃もたれがなくなった
- 体が軽くなった
- 人からやせたといわれた
- 着られなかった服が着られるようになった
- そのほか []



健康的な食生活を継続するための 3つのヒント

1 健康的な食生活を実行しようと思った 最初の気持ちを思い出す

くじけそうになったら宣言書に書いたときの気持ちを思い出しましょう。あのときの決意を考えると昔の食生活に戻るのはやめようと思うはずですよ。

2 まわりの人にも健康的な 食生活を実践するようすすめる

あなたが食生活の改善を実行できたのも、家族や友人、同僚など、まわりの人のサポートがあったからではありませんか？ 今度は、あなたがサポートする番です。今までの経験を、ぜひ周囲の人に話してみましょ。

3 つまずいても、 「また始めればいい」と考える

もし、この先なにかのきっかけでつまずいてしまっても、決してあきらめないでください。少し休んだら、また健康的な食生活を始めましょう。

あなたは、今までできていたのですから、またできるはずですよ。せっかくこれまで続けてきたのに、やめてしまうのはもったいないと思いませんか？

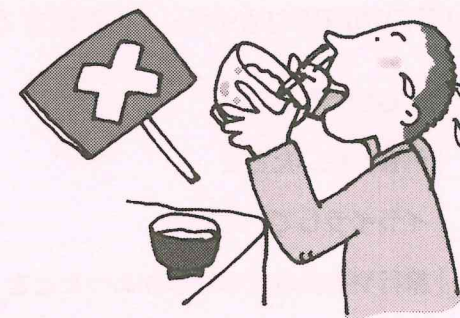
さらに新しい目標を立てるときは、主治医や保健師、看護師に相談しましょう。

健康的な食生活を実行できなくなるのはどんなとき？

どんな状況のときに実行できなくなりそうなのか、もう一度振り返り、対策を確認しておくことは、健康的な食生活を続けていくために大切です。

チェック 健康的な食生活を実行できなくなりそうなのはどんなときですか？
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 忙しいとき
- 外食が続くとき
- イライラしているとき
- 食べ物をすすめられたとき
- おなかがすいたと感じたとき
- 旅行や宴会などの行事があったとき
- そのほか []



●チェックした項目について、下のヒントを参考に、対処のしかたを考えてみましょう。

健康的な食生活を実行できなくなるとき	対処法
【記入例】おなかがすいたと感じたとき	散歩をする、お茶を飲む、無糖のガムをかむ

対処法の ヒント

- 忙しいとき⇨時間の使い方を見直し、食事の時間もきちんと予定に組み込む
- 外食が続くとき⇨前後の食事で調整できるよう、食事の内容を考える
- イライラしているとき⇨食べること以外のストレス解消法を考える
- 食べ物をすすめられたとき⇨医者(栄養士)から止められていると言う
- おなかがすいたと感じたとき⇨歩いたり、お茶を飲んだり、別のことをする
- 旅行や宴会などの行事があったとき⇨量より味を楽しむ。会話やほかの楽しみを見つける

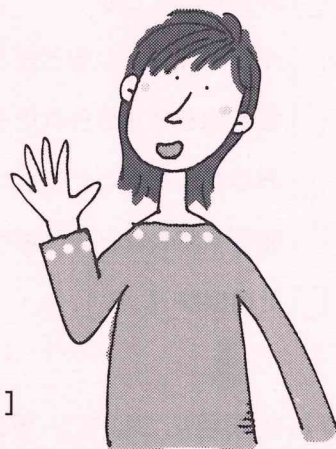
★まわりの人にも健康的な食生活を続けてよかったことを伝えてください。
これからも健康的な食生活を続けましょう。

失敗は成功のもと!

健康的な食生活を実践しようと思ったのに、くじけてしまった…そんな人は、まず、つまずきのきっかけとなった状況や、自分の立てた目標が無理がなかったかどうかを振り返ってみましょう。今回の失敗から学び、この経験を次に活かせば、あなたもきっと新しい食生活を実践できるはずです。

チェック 健康的な食生活ができなくなったのはどんなときでしたか？
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 忙しかったとき
- 外食が続いたとき
- イライラしていたとき
- 旅行や宴会などの行事があったとき
- おなかがすいたと感じたとき
- 食べ物をすすめられたとき
- そのほか []



再チャレンジのための ③つのヒント

1 始めやすい時期にスタートする

忙しいときや行事が続くようなときに、再チャレンジを開始するのは避けたいもの。余裕をもって取り組める時期にスタートするようにしましょう。

2 実行できなくなりそうなときの対策を考えておく

2ページ目で紹介した「対処法のヒント」(裏ページの右下)を参考に、前もって対策を立てておきましょう。今回はどんなときに目標が実行できなかったかを思い出し、その対処法を考えるとよいでしょう。

3 できなくなっても、「また始めればいい」と考える

たとえ「三日坊主」でくじけても、少し休んでまた続ければ継続したことになります。「一日も休まず続けなければダメ」と思い込まず、自分にできる小さな目標から少しずつ始めていきましょう。

困ったことやわからないことがあったら、気軽に主治医や保健師、看護師に相談しましょう。

再チャレンジに向けて 新たな目標を立てましょう

目標が無理があったり、開始日の設定が適切でなかったりすると、継続することが難しくなりがちです。あなたが最初に立てた目標を見直し、自分に合った目標を再設定しましょう。

チェック あなたの立てた目標や新しい食生活を始める時期は適切でしたか？
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 目標が高すぎて、達成するのが難しかった
- 目標の立て方があいまいで、達成できたか、できなかったかがわかりにくかった
- 始める時期が悪かった(たとえば忙しい時期や行事が続いたときなど)
- そのほか []



●以下の項目を確認しながら、再チャレンジのための新たな目標を立てましょう。

「やめる」ではなく、「減らす」「変える」といった目標を立てる

【例】お酒をやめる⇨週1日、休肝日を設ける/ケーキをやめる⇨ケーキをくだものに変える

達成できたか、できなかったかがわかりやすい具体的な目標を立てる

【例】おやつをひかえる⇨おやつを1日1回にする/塩分をひかえる⇨みそ汁は1日1杯にする

再チャレンジ宣言書

わたしは、平成 年 月 日より再チャレンジを開始することを誓います。

新しい目標は [] とします。

年 月 日 氏名