

□ 甘い飲み物をよく飲む

✓食事

- 食事摂取量を適正にする
- 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす
- 油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす
- 節酒:[減らす(種類・量: を週 回)]
- 間食:[減らす(種類・量: を週 回)]
- 食べ方:(ゆっくり食べる・その他())
- 食事時間:朝食、昼食、夕食を規則正しくとる
- 食塩・調味料を控える
- 外食の際の注意事項()
- その他(飲み物は水かお茶。甘いものはやめる。)

□ 炭水化物の重ね食いをよくする

✓食事

- 食事摂取量を適正にする
- 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす
- 油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす
- 節酒:[減らす(種類・量: を週 回)]
- 間食:[減らす(種類・量: を週 回)]
- 食べ方:(ゆっくり食べる・その他(主食の重ね食べはやめる))
- 食事時間:朝食、昼食、夕食を規則正しくとる
- 食塩・調味料を控える
- 外食の際の注意事項()
- その他()

□ 間食をよくする

□ 食事

- 食事摂取量を適正にする
- 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす
- 油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす
- 節酒:[減らす(種類・量: を週 回)]
- 間食:[減らす(種類・量: **夕食後は食べない** を週 回)]
- 食べ方:(ゆっくり食べる・その他())
- 食事時間:朝食、昼食、夕食を規則正しくとる
- 食塩・調味料を控える
- 外食の際の注意事項()
- その他()

□ 朝食を食べない

□ 食事

- 食事摂取量を適正にする
- 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす
- 油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす
- 節酒:[減らす(種類・量: を週 回)]
- 間食:[減らす(種類・量: を週 回)]
- 食べ方:(ゆっくり食べる・その他())
- 食事時間:朝食、昼食、夕食を規則正しくとる
- 食塩・調味料を控える
- 外食の際の注意事項()
- その他(**朝食を食べる**)

□ 早食いである

□ 食事

- 食事摂取量を適正にする
- 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす
- 油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす
- 節酒:[減らす(種類・量: を週 回)]
- 間食:[減らす(種類・量: を週 回)]
- 食べ方:(**ゆっくり食べる**・その他(**1口につき20回噛むこと目安**))
- 食事時間:朝食、昼食、夕食を規則正しくとる
- 食塩・調味料を控える
- 外食の際の注意事項()
- その他()

□ 満足するまで食べる

□ 食事

- 食事摂取量を適正にする
- 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす
- 油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす
- 節酒:[減らす(種類・量: を週 回)]
- 間食:[減らす(種類・量: を週 回)]
- 食べ方:(ゆっくり食べる・その他(**主食の糖質(炭水化物)を減らす。**))
- 食事時間:朝食、昼食、夕食を規則正しくとる
- 食塩・調味料を控える
- 外食の際の注意事項()
- その他()

□ 野菜が不足している

□食事	<input type="checkbox"/> 食事摂取量を適正にする	<input type="checkbox"/> 食塩・調味料を控える
	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす	<input type="checkbox"/> 外食の際の注意事項()
	<input type="checkbox"/> 油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす	<input type="checkbox"/> その他()
	<input type="checkbox"/> 節酒:[減らす(種類・量:)を週 (回)]	
	<input type="checkbox"/> 間食:[減らす(種類・量:)を週 (回)]	
	<input type="checkbox"/> 食べ方:(ゆっくり食べる・その他())	
<input type="checkbox"/> 食事時間:朝食、昼食、夕食を規則正しくとる		

□ お酒をよく飲む

□食事	<input type="checkbox"/> 食事摂取量を適正にする	<input type="checkbox"/> 食塩・調味料を控える
	<input type="checkbox"/> 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす	<input type="checkbox"/> 外食の際の注意事項()
	<input type="checkbox"/> 油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす	<input type="checkbox"/> その他()
	<input checked="" type="checkbox"/> 節酒:[減らす(種類・量: 休肝日)を週 1 (回)]	
	<input type="checkbox"/> 間食:[減らす(種類・量:)を週 (回)]	
	<input type="checkbox"/> 食べ方:(ゆっくり食べる・その他())	
<input type="checkbox"/> 食事時間:朝食、昼食、夕食を規則正しくとる		

□ 夕食の時間がいつも遅い

□食事	<input type="checkbox"/> 食事摂取量を適正にする	<input type="checkbox"/> 食塩・調味料を控える
	<input type="checkbox"/> 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす	<input type="checkbox"/> 外食の際の注意事項()
	<input type="checkbox"/> 油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす	<input type="checkbox"/> その他()
	<input type="checkbox"/> 節酒:[減らす(種類・量:)を週 (回)]	
	<input type="checkbox"/> 間食:[減らす(種類・量:)を週 (回)]	
	<input checked="" type="checkbox"/> 食べ方:(ゆっくり食べる・その他(夕食の分食))	
<input type="checkbox"/> 食事時間:朝食、昼食、夕食を規則正しくとる		

当院では

BMIで評価しています

4897... 疾患相手を登録すること、日々の生活上の問題点を抽出し、目標を設定すること

【目標】	<input type="checkbox"/> 体重:(kg)	<input checked="" type="checkbox"/> BMI:()	<input type="checkbox"/> 収縮期/拡張期血圧(/ mmHg)
	<input type="checkbox"/> HbA1c:(%)		
【①達成目標】:	患者と相談した目標		

- ▶ 18.5以上
- ▶ 25未満
- ▶ 30未満

【その他】
<input type="checkbox"/> 栄養状態 (低栄養状態の恐れ) 良好 肥満)
<input type="checkbox"/> その他 ()

18.5未満

18.5以上～30未満

30以上

まとめ

- 食習慣の気づきを確認し合う
- 目標の取り組みの提案は1点でしぼりましょう。
- その後次回に続く継続の療養計画書は、
 - ・ 行動に変化がなければ同じ提案を。
 - ・ 改善があれば次の優先度の高い項目にチェックをして次の提案を。