

参 考 资 料

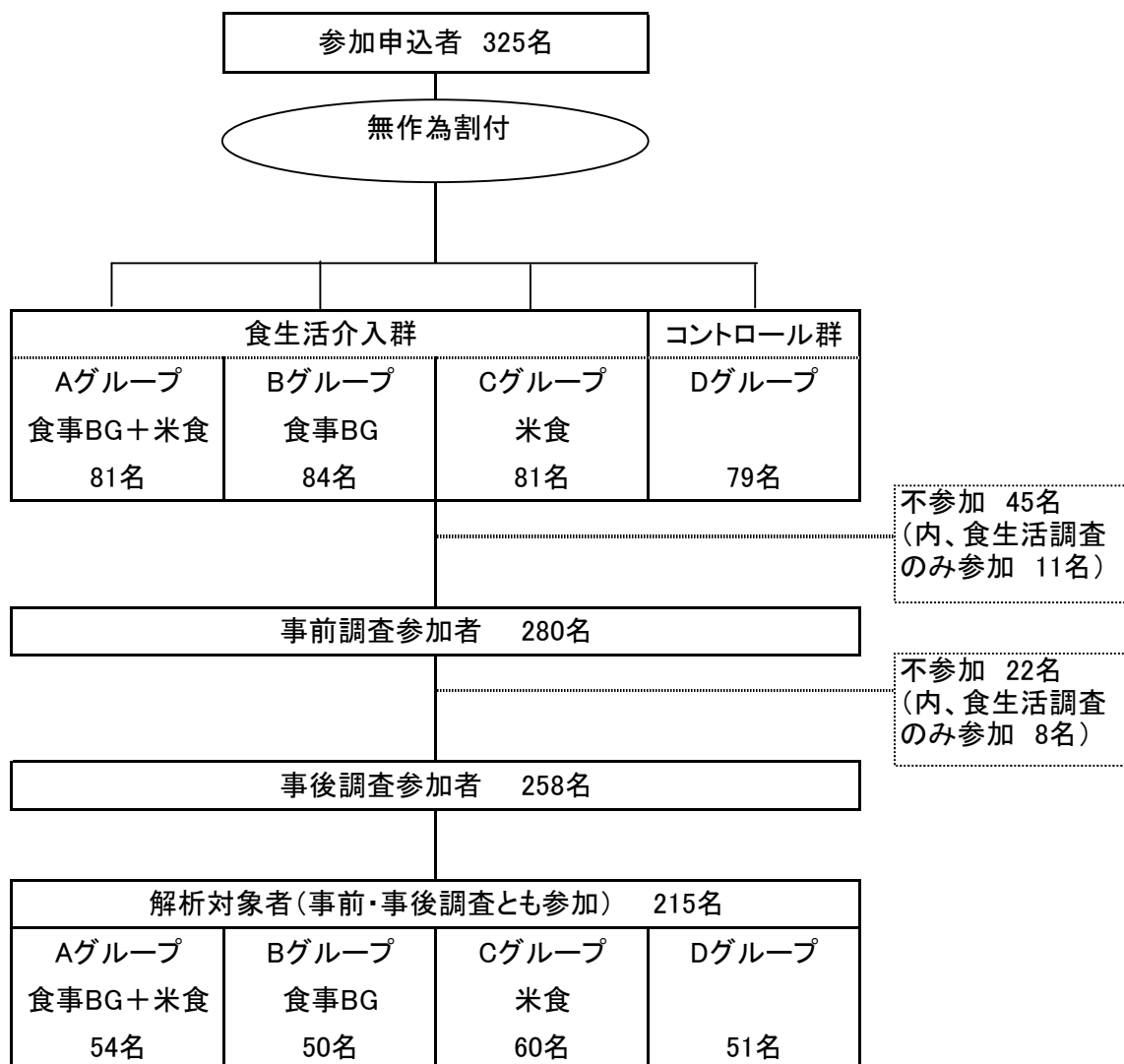


図1 本事業参加者の流れ

※図中の「食事BG」は食事バランスガイドの略

別紙 1

「食事バランスガイド」を活用した日本型食生活の効果検証等事業 身体状況調査実施マニュアル

次の測定方法ならびに検査項目・検査方法を遵守して行うこととする。

身長

・測定方法:

外套、靴、スリッパを脱いだ状態で測定する。靴下は履いたままで良い。

身長計の支柱にかかと、おしり、背中が軽く触れる位置で直立姿勢をとってもらおう。足先の角度は30～40度くらいとする。

あごをひいてもらって、眼窩点(目の高さ)と耳珠点(耳の穴の上のふちの高さ)とを結んだ直線が水平になるように頭部を固定する。

数値は0.1cmまで読み、指定された記録用紙に記録する。

体重

・測定方法:

外套、靴、スリッパを脱いだ状態で測定する。靴下は履いたままで良い。

上半身に身につけるもので、脱げる服は脱いでもらおう。ズボンははいたままで良い。ポケットに鍵や携帯電話、財布などが入っていたら出してもらおう。

数値は0.1kgまで読み、指定された記録用紙に記録する。

腹囲

・測定方法:

へその高さのおなかのまわりを測定できるように、上半身に身に付けている服をまくり上げておなかを出してもらおう。場合によっては、ズボンを少し下げてもらおう。

両足をそろえ、両腕をからだの横に自然に下げた状態で立ってもらおう。

対象者の正面に立ち、メジャーを腹部背面にねじれないように回して、へその高さで水平になるように巻く。

ふつうに呼吸してもらい、呼気の終わりに、0.1cmまでの単位で目盛を読み取り、指定された記録用紙に記録する。

血圧

・測定方法:

測定機関が通常用いている自動血圧計を用いる(機種名を測定後に報告のこと)。

必ず3分間座位で安静にしてもらおう。

血圧計の取り扱い説明書に従い、対象者の左腕に腕帯を巻く。手のひらを上にして軽く開いて、腕帯の中心が心臓の高さになるようにする。

測定を開始する。

測定が終了したら、最高血圧値、最低血圧値、脈拍を指定された記録用紙に記録する。

(測定値にかかわらず、測定は1回とする。)

空腹時採血ならびに血液生化学検査

- 採取方法:

原則として肘静脈より、全血として 10ml を採取する。ただし、10ml 未満で予定測定項目の測定が可能な場合は、できるだけ採血量を少なくする。

- 検体処理方法

HbA1c 及び血糖測定的全血用検体として各 2ml を分離し、なるべく涼しい場所(常温で可)に置いておく。主要 4 脂肪酸分画用として 2ml を分離し、遠心分離機にかける。これ以後の検体処理は、測定項目を勘案して、測定機関が定める方法で行うこととする。ただし、10ml 未満で予定測定項目の測定が可能な場合は、できるだけ採血量を少なくし、分離する検体量もそれに準じる。

- 測定項目:

HbA1c(全血)、血糖(全血)、トリグリセリド(血清、以下同じ)、LDL コレステロール、HDL コレステロール、GOT、GPT、 γ -GTP、尿酸、主要 4 脂肪酸分画。

(補足) 測定が終了した後すべての検体を測定機関が廃棄する。

- 測定結果の納品方法:

測定結果は、電子ファイル(EXCEL 形式)に入力して納品する。

採尿ならびに尿検査

- 採取方法:

参加者に各自、指定の紙コップに尿を採取していただく。

- 検体処理方法:

測定項目を測定するために必要な量(測定機関が定める量)を採取する。

- 測定項目:

尿素窒素、カリウム、ナトリウム、クレアチニン。

(補足)測定が終了した後すべての検体を測定機関が廃棄する。

- 測定結果の納品方法:

測定結果は、電子ファイル(EXCEL 形式)に入力して納品する。

あなたの食習慣についておたずねします

最近1か月間の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えくださいね。

質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとといっしょに考えながら、答えてください。

すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。



お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値などの数値として公表されます。あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

【記入の仕方】

- ・太い黒の鉛筆でご記入ください。
- ・この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にかからないように丁寧に記入ください。



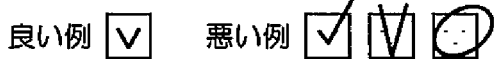
担当者記入欄 ・ID1は必ずご記入ください。
 ・IDは、「左詰めでも右詰めでも可」

数字の記入例

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vの記入例

- ・枠線の中にある3点を結んでください。
- ・まわりの枠線に線がふれないようにご記入ください。



ID1	□	□	□	□	□	□	□	□	□
ID2	□	□	□	□	□	□	□	□	□
ID3	□	□	□	□	□	□	□	□	□

必ずご記入ください。

性別(V を記入) 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/>	生年月日(年号は V を記入) 大正 <input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成 <input type="checkbox"/> □□ 年 □□ 月 □□ 日	
今日(この質問に答える日)の日付 平成 □□ 年 □□ 月 □□ 日	身長 □□□□ . □ cm	体重 □□□□ . □ Kg

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、V を記入してください。

枠線の中にある
3点を結んで
ください。

良い例



悪い例



コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前	鶏肉 (挽き肉を含む)		豚肉・牛肉 (挽き肉を含む)		ハム・ソーセージ・ ベーコン		レバー	
	低脂肪	普通・高脂肪						
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

いか・たこ・ えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶 (まぐろの油漬け)	魚の干物・ 塩蔵魚 (塩さば・塩鮭・ あじの干物など)	脂が乗った魚 (いわし・さば・ さんま・ぶり・ にしん・うなぎ・ まぐろトロなど)	脂が少なめの魚 (さけ・ます・ 白身の魚・淡水魚・ かつおなど)	たまご (鶏の卵1個程度)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

とうふ・厚揚げ	納豆	いも (すべての種類)	漬け物		生(サラダ) レタス・ キャベツ千切りなど (トマトは除く)	トマト・ トマトケチャップ・ トマト煮込み・ トマトシチュー
			緑の濃い 葉野菜	その他すべて (梅干は除く)		
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

料理に使った野菜(漬け物・サラダ以外)						
緑の濃い葉野菜 (ブロッコリーを 含む)	キャベツ・白菜	にんじん・ かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜すべて (たまねぎ・ごぼう・ れんこんなど)	きのこ (すべての種類)	海藻 (すべての種類) (だし用は除く)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

お菓子・おやつ				果物		
洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・もち・お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき・いちご・キウイ	その他のすべての果物
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

マヨネーズ・ドレッシング	パン [おかずパン・菓子パンも含む]	麺類				飲み物	
		そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	らーめん・インスタントらーめん	スパゲッティ・マカロニなど	緑茶	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日2~3杯
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 毎日1杯
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週4~6杯
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週2~3杯
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1杯
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 週1杯未満
							<input type="checkbox"/> 飲まなかった

飲み物				「主食のある朝ごはん」を食べた頻度	「平均的な1日」に食べたごはんのみそ汁	
紅茶・ウーロン茶(中国茶)	コーヒー	コーラ・ジュース(スポーツドリンクも含む)	100%果物ジュース 100%野菜ジュース		ごはん	みそ汁
<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上	<input type="checkbox"/> 毎朝	<input type="checkbox"/> 8杯以上	<input type="checkbox"/> 8杯以上
<input type="checkbox"/> 毎日2~3杯	<input type="checkbox"/> 毎日2~3杯	<input type="checkbox"/> 毎日2~3杯	<input type="checkbox"/> 毎日2~3杯	<input type="checkbox"/> 週に6回	<input type="checkbox"/> 6~7杯	<input type="checkbox"/> 6~7杯
<input type="checkbox"/> 毎日1杯	<input type="checkbox"/> 毎日1杯	<input type="checkbox"/> 毎日1杯	<input type="checkbox"/> 毎日1杯	<input type="checkbox"/> 週に5回	<input type="checkbox"/> 5杯	<input type="checkbox"/> 5杯
<input type="checkbox"/> 週4~6杯	<input type="checkbox"/> 週4~6杯	<input type="checkbox"/> 週4~6杯	<input type="checkbox"/> 週4~6杯	<input type="checkbox"/> 週に4回	<input type="checkbox"/> 4杯	<input type="checkbox"/> 4杯
<input type="checkbox"/> 週2~3杯	<input type="checkbox"/> 週2~3杯	<input type="checkbox"/> 週2~3杯	<input type="checkbox"/> 週2~3杯	<input type="checkbox"/> 週に3回	<input type="checkbox"/> 3杯	<input type="checkbox"/> 3杯
<input type="checkbox"/> 週1杯	<input type="checkbox"/> 週1杯	<input type="checkbox"/> 週1杯	<input type="checkbox"/> 週1杯	<input type="checkbox"/> 週に2回	<input type="checkbox"/> 2杯	<input type="checkbox"/> 2杯
<input type="checkbox"/> 週1杯未満	<input type="checkbox"/> 週1杯未満	<input type="checkbox"/> 週1杯未満	<input type="checkbox"/> 週1杯未満	<input type="checkbox"/> 週に1回	<input type="checkbox"/> 1杯	<input type="checkbox"/> 1杯
<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 週に1回未満	<input type="checkbox"/> 1杯未満	<input type="checkbox"/> 1杯未満
				<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

コーヒー・紅茶には砂糖を入れますか いつも ときどき いいえ

お酒(薬用酒は含めません)						玄米・胚芽米を食べたり、ごはんには麦や雑穀を混ぜて食べることはありますか?
頻度	1回に飲んだ典型的なお酒の種類組み合わせとその量					
	日本酒	ビール(大瓶で)	焼酎・酎ハイ・泡盛(焼酎・泡盛水割りで)	ウイスキー類(ダブルで)	ワイン(ワイングラスで)	
<input type="checkbox"/> 毎日						
<input type="checkbox"/> 週に6回						
<input type="checkbox"/> 週に5回	<input type="checkbox"/> 4合以上	<input type="checkbox"/> 4本以上	<input type="checkbox"/> 4杯以上	<input type="checkbox"/> 4杯以上	<input type="checkbox"/> 4杯以上	<input type="checkbox"/> いつも
<input type="checkbox"/> 週に4回	<input type="checkbox"/> 3合	<input type="checkbox"/> 3本	<input type="checkbox"/> 3杯	<input type="checkbox"/> 3杯	<input type="checkbox"/> 3杯	<input type="checkbox"/> ときどき
<input type="checkbox"/> 週に3回	<input type="checkbox"/> 2合	<input type="checkbox"/> 2本	<input type="checkbox"/> 2杯	<input type="checkbox"/> 2杯	<input type="checkbox"/> 2杯	<input type="checkbox"/> まれに
<input type="checkbox"/> 週に2回	<input type="checkbox"/> 1合	<input type="checkbox"/> 1本	<input type="checkbox"/> 1杯	<input type="checkbox"/> 1杯	<input type="checkbox"/> 1杯	<input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> 週に1回	<input type="checkbox"/> 0.5合	<input type="checkbox"/> 0.5本	<input type="checkbox"/> 0.5杯	<input type="checkbox"/> 0.5杯	<input type="checkbox"/> 0.5杯	
<input type="checkbox"/> 週に1回未満	<input type="checkbox"/> 0.5合未満	<input type="checkbox"/> 0.5本未満	<input type="checkbox"/> 0.5杯未満	<input type="checkbox"/> 0.5杯未満	<input type="checkbox"/> 0.5杯未満	
<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	

「飲まなかった」場合には、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？もっともあてはまる回答をひとつ選んで、**✓**を記入してください。

肉を使った料理(ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む)

焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・てんぷら 〔定食一人前程度の量〕	炒め物	和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・みそ汁
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、**✓**を記入してください。

お肉(牛肉や豚肉)の脂身は

- 好んで食べていた
- やや好んで食べていた
- 好きでも嫌いでもない
- あまり食べなかった
- ほとんど食べなかった

魚を使った料理(いか・たこ・えび・貝も含む)

さしみ・すし 〔定食一人前程度の量〕	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ魚 〔定食一人前程度の量〕
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

種類のスープ・汁を飲む量は	家庭での味付けは 外食と比べて
<input type="checkbox"/> ほとんど全部	<input type="checkbox"/> 薄口
<input type="checkbox"/> 8割くらい	<input type="checkbox"/> 少し薄口
<input type="checkbox"/> 4～6割	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 2割くらい	<input type="checkbox"/> 少し濃い口
<input type="checkbox"/> ほとんど飲まなかった	<input type="checkbox"/> 濃い口

食事のときに使うしょうゆ・ソース 頻度は		外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると おかずの量は		食べる速さは
頻度は	量は	おかずの量は	ごはんの量は	
<input type="checkbox"/> 必ず使う	<input type="checkbox"/> かなり多め	<input type="checkbox"/> 家のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> 家のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> かなり速い
<input type="checkbox"/> よく使う	<input type="checkbox"/> やや多め	<input type="checkbox"/> 家のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> 家のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> やや速い
<input type="checkbox"/> ときどき使う	<input type="checkbox"/> ふつう	<input type="checkbox"/> ほぼ同じくらい	<input type="checkbox"/> ほぼ同じくらい	<input type="checkbox"/> ふつう
<input type="checkbox"/> ほとんど使わない	<input type="checkbox"/> やや少なめ	<input type="checkbox"/> 外食のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> 外食のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> やや遅い
<input type="checkbox"/> まったく使わない	<input type="checkbox"/> かなり少なめ	<input type="checkbox"/> 外食のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> 外食のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> かなり遅い

季節によって食べ方が大きくちがう食べ物

この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。

みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき(柿)	いちご
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

最後にお答えください。

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、**✓**を記入してください。

この1か月間に栄養補助食品を 使いましたか	最近、食事習慣を 意識的に 変えましたか	現在、 医師、栄養士、 その他専門家の 指導のもとで、 食事のコントロールを していますか	この質問票に おもに 答えたひとは
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 本人
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 妻
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 娘
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> その他
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> はい	
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> いいえ	
<input type="checkbox"/> 使わなかった	<input type="checkbox"/> いいえ		

これで終わりです。 ありがとうございます。

別紙3 付加質問票（事前版）

ID

記入日 平成 年 月 日

最近1か月間のあなたの生活について、教えてください。

コマ型の「食事バランスガイド」を見たり、聞いたりしたことがありますか。

- はい いいえ

「食事バランスガイド」を参考にして、メニューを考えたり、選択していましたか。

- よく参考にしていた ときどき参考にしていた 参考にしなかった

喫煙状況についておうかがいします。

あなたは、現在たばこを吸っていますか。

注意：定期的に吸っている場合だけ、「吸っている」と答えて下さい。

- 吸っている → 「吸っている」と答えたひとは、1日あたりおよそ何本吸っていますか。

1日あたり およそ 本 吸っている

- 止めた → 「止めた」と答えたひとは、およそいつごろ止めましたか。

年 か月前

- 吸ったことがない

便秘についておうかがいします。

最近1か月間 のことを、よく思い出してお答えください。

排便中、精一杯ふんばることはありましたか？

- いいえ ときどきあった しばしばあった ほとんどいつもあった

排便後、便がまだ出きっていないと感じることはありましたか？

- いいえ ときどきあった しばしばあった ほとんどいつもあった

便は硬いですか？

- いいえ ときどき硬い しばしば硬い ほとんどいつも硬い

排便は平均して1週間に何回ありましたか？

. 回

家族構成についておうかがいします。

あなたの現在の家族構成は？

- 一人暮らし（単身赴任） 夫婦2人 二世帯同居 三世帯同居

（裏に続きます）

枠線に触れないように
丁寧に記入して下さい。

▼の記入例

良い例

悪い例

数字の記入例

最近1か月間のからだの動かし方(運動習慣)について、教えてください。

最近1か月間のからだの動かし方について伺います。一番、近いものは？

- 大部分の時間は座って事務、勉強、談話、休憩をしていた。トイレや食事以外はあまり歩かなかった。
- 大部分の時間は座ったり立ったり、室内を歩いたりして事務、勉強、談話をしていた。
- 家事や機械の操作、接客、営業(外回り)、配達、軽い農作業などで立ち仕事、歩いている仕事の時間が多かった。
- 農業、漁業、建築、運送業などで、1日のうち1時間以上は重い筋肉作業をしていた。

平日(典型的な1日または平均的な1日)について

(毎日ではないけれど習慣的に行っている運動は次でお尋ねしますので、含めないでください)

歩いていた時間の合計 (仕事や家事をしながら、 通勤、通学、ウォーキング、 スポーツの途中で歩いた 時間も含まれます)	速歩(軽く汗ばむくらい) 自転車 子どもとの遊び の合計	軽いジョギング (休憩時間は除く) [冬でも]汗をかくくらいの作業 (休憩時間は除く) の合計	重い荷物の運搬 (運んでいた時間 だけです)
<input type="checkbox"/> 3時間以上	<input type="checkbox"/> 3時間以上	<input type="checkbox"/> 3時間以上	<input type="checkbox"/> 3時間以上
<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> 2時間程度
<input checked="" type="checkbox"/> 1時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> 1時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> 1時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> 1時間程度
<input type="checkbox"/> 半時間程度	<input type="checkbox"/> 半時間程度	<input type="checkbox"/> 半時間程度	<input type="checkbox"/> 半時間程度
<input type="checkbox"/> 15分程度	<input type="checkbox"/> 15分程度	<input type="checkbox"/> 15分程度	<input type="checkbox"/> 15分程度
<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> ほとんどなし

最近1か月間の、休日と平日にときどき行った運動(1か月間の合計時間)

- ・他の季節にはやっているが、最近1か月間にはやらなかった運動は、含めないでください。
- ・自分が行なっているスポーツが見つからない場合は、似ているもので考えてください。

ウォーキング 軽い筋カトレーニング の合計	速歩 自転車 子どもとの遊び ゴルフ バレーボール 野球 サッカー ハイキング の合計	登山 ヨガ ダンス 踊り 庭仕事 農作業 の合計	軽いジョギング エアロビクス テニス バドミントン 重い筋カトレーニング の合計	ランニング (走っていた時間だけ) 水泳・スキー (泳いだり滑ったり していた時間だけ) の合計	歩く速さは 同じ性別、 年齢の人と 比べてください
<input type="checkbox"/> 12時間以上	<input type="checkbox"/> 12時間以上	<input type="checkbox"/> 12時間以上	<input type="checkbox"/> 12時間以上	<input type="checkbox"/> 12時間以上	<input type="checkbox"/> かなり速い
<input type="checkbox"/> 8時間程度	<input type="checkbox"/> 8時間程度	<input type="checkbox"/> 8時間程度	<input type="checkbox"/> 8時間程度	<input type="checkbox"/> 8時間程度	<input type="checkbox"/> やや速い
<input checked="" type="checkbox"/> 4時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> 4時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> 4時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> 4時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> 4時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> ふつう
<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> やや遅い
<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> かなり遅い

書き損じや、記入もれがあると、正しい答えを出すことができません。もう一度、確認をお願いいたします。
お疲れさまでした。担当者にお渡しください。

別紙4 食生活説明会説明台本

Aグループ「食事バランスガイド+3食お米」研修会流れ(60分)

経過時間	所要時間	タイトル	進行用の台詞	備考(配布資料等)・注意点
0~2(分)	2(分)	挨拶	<p>挨拶・自己紹介</p> <p><input type="checkbox"/> おはようございます。早朝から健診や調査にご協力頂き、ありがとうございます。私は、今日の説明を担当します、管理栄養士の△△と申します。よろしく願いいたします。</p> <p><input type="checkbox"/> それでは、まず封筒から「資料1」、「食事チェック票」、その「記入例」の3枚をお出し下さい。食事チェック票は3枚入っていますが、今は1枚だけでいいです。</p> <p><input type="checkbox"/> 皆様には、今後8週間、この「資料1」にある食事バランスガイド(以下 食事BG)を参考に、食事をして頂きます。これから、その使い方について説明させていただきます。</p>	<p>事前準備:料理カード(副菜:ひじき、かぼちゃ、切干、お浸し、主菜:唐揚げ、ポークソテー、ハンバーグ、さんま、ぶり、刺身マグロ・イカ)を袋に入れて、3人に1セット程度用意しておく。</p> <p>資料:「資料1」、「食事チェック票」、「記入例」皆が3種類出したことを確認してから、次へ</p> <p>*「資料1」を見せながら進める</p>
2~12	10	食事バランスガイドの活用方法について	<p><input type="checkbox"/> 食事バランスガイドとは、健康のために、毎日バランスよく食べるために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安が、見てわかるように示されたものです。平成17年に、農林水産省と厚生労働省が一緒に作成しました。</p> <p><input type="checkbox"/> この形は、日本のコマをイメージしています。なぜかという、ポイント(以下P)の1にあるように、食べるだけでなく、回転、つまり身体を動かすことでエネルギーバランスがとれるということ、また1日にとる食事のバランスが崩れると、倒れてしまうことを表しているからです。</p> <p><input type="checkbox"/> 次に、Pの2にあるように、「何を」は毎日5つのグループ、つまりごはん、パン、麺・パスタなどの主食、野菜、きのこ、いも、海藻料理などの副菜、肉、魚、卵、大豆料理などの主菜、牛乳・乳製品、果物から満遍なくとるようにします。</p> <p><input type="checkbox"/> 次に、Pの3ですが、5グループの量的な割合としては、このコマの形(=逆三角形)のイメージのように、上のグループほどしっかり食べるようにします。</p> <p><input type="checkbox"/> 次に、Pの4ですが、コマの軸は体にとって大事な水分を表します。これは、カロリーにならない水、お茶でたっぷりとりましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> 次に、Pの5ですが、アルコール、清涼飲料水(ジュース)や甘い缶コーヒーなど、水・お茶以外の飲み物、菓子類は、コマの外のヒモで表わされています。これらの食品は、楽しみとして大事なものですが、適量を心がけていただきたいものでもあります。</p> <p><input type="checkbox"/> 次に、Pの6ですが、「どれだけ」は、「いくつ」または「サービング(以下SV)」という単位で数えます。これは、食事BGで新しく作られた単位です。</p> <p><input type="checkbox"/> それでは、どの料理がほしい「いくつ」になるか、数え方を説明します。右側の料理例を見てください。</p> <p><input type="checkbox"/> 一番上の主食は、ごはん小盛り1杯・おにぎり1個・食パン1枚を1つと数えます。ごはん中盛りは1.5、1つ半となります。うどん、そば、スパゲティ、例にはありませんがラーメンなどのめん類は、1人前食べたら2つと数えましょう。</p>	<p>*「コマの見方のポイント(吹き出し)」1~6を、順番に指差しながら進める</p> <p>*コマ内の主食から順に、対応箇所を指差しながら進める</p> <p>*「資料1」右側の料理例を指差しながら進める。</p> <p>*「資料1」右側の料理例を活用し、何となくの目安をつけてもらうのがポイント。量的に、1回の食事で食べる(提供される)イメージ。</p>

			<p><input type="checkbox"/> 次の副菜は、野菜、きのこ、いも、海藻などの料理を、小鉢1個分食べたら、1つと数えます。煮物や野菜炒めなどは、中皿1皿、ちょうど小鉢2個分くらいの量が入って入るような中皿1皿が2つです。ただし、サラダなどの生野菜は少し多めに見えても、中皿1皿を1つと数えます。</p> <p>尚、みそ汁でも野菜が沢山入った「具だくさん」のものであれば、料理例の絵にあるように、小鉢1個と同じくらいと考えて、「副菜1つ」と数えます。が、具がほんの少ししか入っていない汁は、数える必要はありません。</p> <p><input type="checkbox"/> 次に、主菜は卵1個の料理は1つ分。納豆や豆腐の小鉢1個分も、1つと数えます。魚料理は1人前食べたら2つ、肉料理は1人前食べたら3つと数えます。</p> <p>念のためですが、納豆、冷奴などの大豆製品は、副菜ではなく主菜に入ります。</p> <p><input type="checkbox"/> ここで、手元においてあるビニール袋から料理カードを取り出してください。中には副菜、主菜がバラバラに入っていますので、まずは副菜と主菜を分けてみましょう。ご飯の写真は、別にしておいてください。</p> <p><input type="checkbox"/> 分けられましたか？ 副菜は、ひじき、かぼちゃ、切干大根、お浸しがあります。、主菜は、唐揚げ、ポークソテー、ハンバーグ、さんまの塩焼き、ぶりの照り焼き、マグロとイカの刺身がありますね。</p> <p><input type="checkbox"/> これらは実物大で、裏には今お話しした「いくつ(SV)」が書かれています。しっかり見て、どのくらい大きさと「いくつ(SV)」になるのか目安を確認してください。 ご飯の写真は、これで普通盛りなので、1つ半になります。目安を確認しておいてください。</p> <p>いかがでしょうか。量の目安のイメージ、わかりましたか？ それでは、次に、最後の2つのグループに進みます。</p> <p><input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品は、ヨーグルト1個・チーズ1切れ(1枚)は1つと数えます。牛乳200ccは2つと数えます。</p> <p><input type="checkbox"/> 果物は、みかん、かきなど小さい果物1個は1つと数えます。りんご、なし、グレープフルーツなどの大きい果物は、半分で1つと数えましょう。</p>	<p>*「具だくさんのみそ汁」料理例を活用する。</p> <p>* 副菜・主菜に分け終わったら、各カードの確認。</p> <p>* 2～3分程度は時間をかけて、個人で異なる「いくつ」の認識を統一する。</p> <p>* 「いくつ(SV)」と明確に区別するため、果物自体の数え方は必ず「〇個」ということ。</p>
12～32	20	<p>自分の食生活をチェックする</p> <p>(STEP1)</p> <p>(STEP2)</p>	<p><input type="checkbox"/> それでは、数え方が何となくわかったところで、早速、ご自分の食事をチェックしてみましょう。「食事チェック票」と「記入例」を用意してください。</p> <p><input type="checkbox"/> 昨日の食事をチェックしますので、ここに昨日の日付を入れて下さい</p> <p><input type="checkbox"/> STEP1として、まず自分の1日の適量をチェックします。 デスクワークが中心…の方は上、歩行・軽いスポーツ等を…の方は下の欄に、○をつけてください。</p> <p><input type="checkbox"/> STEP2として、昨日1日に食べたものを、「記入例」を参考に書き出します。 まずは朝食の分まで、食べた料理や飲み物を思い出し、書いてみてください。</p> <p><input type="checkbox"/> 次に、「記入例」を参考にしながら、朝食に食べたものの各グループ「いくつ(SV)」になるか、数を入れてみてください。</p> <p>先ほども説明しましたが、「記入例」にあるみそ汁は「具だくさん」ではないので、「副菜」には数えられていませんね。</p> <p>ここままで何か質問はありませんか？</p> <p>それでは、続けて夕食まで書いてください。</p>	<p>* 食事チェック票は、今回以外に今後4wkごとに2回提出してもらうが、その時の日付の記入漏れを防ぐために、敢えて行う。</p> <p>* チェック票の記述を読みながら。</p> <p>* 作業中に質問が出るのが想定されるが(朝食ではサンドイッチ、中華まん類、野菜ジュース、ゼリー型栄養食品など)、必要に応じて対象料理(食品)についてのみ、対応する(関連した話題に話を広げないこと)。</p>

- 間食を書く欄もありますので、忘れずに書いてください。
例えば間食でおにぎり1個を食べたというときは、主食の欄に、1つと記入してください。
逆に、食事のときにお酒を飲んだり、お菓子を食べたというときは、それらはヒモの部分になり、「いくつ」と書く欄はありません。左の欄に食品名だけを書いておきましょう。
- 1日すべての料理や食品について、「いくつ」を書き終えたら、それらを合計し、下の「合計欄」にそれぞれ記入してください。

活用方法の補足

*これらの項目を説明する以前の作業中などに、同様の質問が出たら、随時対応する。

- ここで使い方について、いくつか大事な点を補足します。
- まず、先ほどの「資料1」の裏、左上1をご覧ください。普段、皆様が食べる料理には、ここにあるような「天井」とか「カレーライス」のように、ごはんや肉などいろいろな組み合わせがあったものがあります。
 - そんなときは、左下2のように「カレーライス」はごはんも野菜も肉も入っているため、「主食」「副菜」「主菜」に分けて数えます。
カレーライスのごはんは、茶碗小盛2杯分なので、「主食2つ」と数えます。
ニンジン、じゃがいも、玉ねぎなどの野菜が、全部で小鉢1個分の量なら「副菜1つ」と数えます。
肉料理1人前は、さきほど説明したように1人前が「主菜3つ」でしたが、カレーに入っている肉の量がその3分の1位の肉の量なら、「主菜1つ」、半分くらいなら「主菜1.5」というふうに考えて、数えます。
 - お弁当を食べたときは「記入例」にあるように、煮物やキャベツなど、少しずつ入っている料理が多いですね。量が少なすぎて、1品ずつ「いくつ(SV)」を数えるのは難しいので、野菜料理全部を合せた量が小鉢1個分なら、「副菜1つ」と数えます。主菜についても同じです。卵とお肉が入っていたら、両方合わせて、いくつかな、と数えてください。お弁当の場合だけ、このように合わせた数え方をしますので、覚えておいてください。
 - 100%の野菜ジュースは、飲みきり1本サイズのもので「副菜1つ」と数えます。ただし、それで副菜がしっかり取れるとは考えずに、あくまでも補助的なものと考えましょう。
 - 果汁100%ジュースも野菜ジュースと同じで、飲みきり1本サイズのを「果物1つ」と数えます。これも、あくまで補助的に考えましょう。
 - 甘い菓子パン類は、主食ではなく、ヒモになります。間違えないようにしましょう。
 - また、中華まんの肉まんは、「主食1つ」と「主菜1つ」と数え、あんまんは、お菓子に近いので、ヒモと考えます。
 - 今までの補足で、何か数え方が違っているところや、合計数が違っていたら直してください。

*複合的料理の取り扱いとSV数の数え方(資料を使って、含まれる主材料の分量から、主食、副菜、主菜に整理する。)

*「合せて〇つ」と数えるのは、弁当の場合のみである。

チェックのまとめと行動目標の設定(STEP3)

- 次に、STEP3として、最初のSTEP1の適量で、上を選んだ方は上のコマを、下の方は下のコマを、各グループ合計「いくつ」の数分(かずぶん)、(「記入例」も参考に)塗りつぶしてください。

		(STEP4)	<input type="checkbox"/> さて、コマを塗りつぶした結果はいかがでしょう？何か気づいた点がありますか？コマはうまくバランスをとって、回りそうですか？ <input type="checkbox"/> 次に「チェック票」の一番下になりますが、「菓子・嗜好飲料」つまりヒモについても確認してみましょう。（「資料1」裏）右上3には目安のカロリーが書いてあります。そちらを参考に、昨日の分が200kcal以内かどうか、当てはまる場所に○をつけてください。 <input type="checkbox"/> 実は、ヒモの部分は1日に必ずとらなければいけないものではありません。とりすぎは肥満などにつながります。したがって、1日の目安として、上限200kcalと教えてください。カロリーは、食品のラベルにあるカロリー表示などに書いてありますので、参考にすることをお勧めします。 <input type="checkbox"/> それでは最後の仕上げです。チェック票の裏を見てください。 STEP4として、今までのチェック結果を踏まえて、今後の8週間のうち、まずは最初の4週間の食生活で、できそうな行動目標を立ててみてください。 <input type="checkbox"/> また、その下にある質問については、この1ヶ月位を考えて当てはまるものに○をつけてください。 <input type="checkbox"/> この「チェック票」の内容と行動目標は、こちらで確認させて頂きたいので、説明会終了時に集めさせていただきます。後日お返しますので、お名前を忘れずに書いてください。	<p>* 手元にペットボトルなどがあれば、その「栄養成分表示」を確認してもらおう。</p> <p>記入の間違いの確認、及び、行動目標確認のため、一度回収。</p>
32～37	5	1日に5グループをそろえることができる食べ方のコツ	<input type="checkbox"/> 今までご説明した食事BGは、1日全体でバランスをチェックするものでした。ただ、1日単位で考えていると、なかなか5グループがそろいにくいことがあります。 そこで、なるべくそろうように食べるコツは、「資料1」裏）右下4のように、1食の中に主食・副菜・主菜を組み合わせることで。 <input type="checkbox"/> また、今日、気がついた自分の食べ方の癖を、今後の食事で補うような工夫もよいですね。 <input type="checkbox"/> それから、果物、乳製品はとり忘れになりやすいものです。朝食などの食事の中に取り入れるか、意識して間食に取り入れましょう。 以上が食事BGの使い方の説明でした。今後8週間、こちらを参考に、食事をしていってください。	
37～38	1	日本型食生活のすすめ（ご飯を3回）	<input type="checkbox"/> 実は、ここにお集まりの皆様には、もう1つお願いしたことがあります。それは主食の種類です。このコマの絵の中にあるように、主食には、ご飯、パン、麺類が含まれます。が、皆様には、3食ともお米を使ったご飯を主食にして8週間続けていただきたいのです。ご飯と一緒に食べるおかず等は自由です。3食ともパンや麺類ではなく、お米を使ったご飯をとっていただきながら、1日に必要なサービング数を食べていただきたいのです。それ以外は、今までお話ししてきたように、副菜、主菜、果物、牛乳・乳製品を適量とるように心がけてください。できそうですか？	配布資料：資料1
38～39	1	食生活のコツ（日本型食生活の紹介）	<p><ポイント>3食米を食べる食生活の説明について</p> <p><説明例></p> では、何故、ご飯を食べることをお願いするのか、食事バランスガイドを参考にしながらご飯を食べることをなぜお勧めするのか、その理由について説明させていただきます。	

39-42 3	食生活のコツ(日本型食生活の紹介)	<p><ポイント> バランスを改善するためのアドバイス(ごはん食の良さ) 1つは、ごはん食はどんなおかずとも相性がよく、いろんな食品や料理がとれることです。</p> <p>パンや麺類の場合は、それ自体に味がついているので、トーストだけ、おそばだけで食事をすませることが多くありませんか？ 一方、ご飯を主食にすると、味噌汁がついたり、納豆や魚、漬物やタベの煮物が出てきたり・・・と自然といろんなおかずと一緒に食べることが多くないでしょうか。</p> <p>「ごはん中心の食事のいいところは？」と書いてある資料をご覧ください。この図で示すように、お米のご飯は、和洋中を問わず、どんな種類の料理とも相性がよく、いろいろな食品を使った料理がとれます。 そして、食品数や料理数が増えることで、栄養バランスもとりやすくなります。特に、和食のおかずとしてよく食べられる納豆や野菜やひじき煮物などの料理は、血糖値やコレステロール値の改善、また便秘の解消にもつながる食物繊維が多くとれます。</p> <p>下のグラフは、女子大生約1700人を対象に、朝食の主食に何を食べているかと栄養素摂取量との関連をみたものです。横軸はごはんを食べる回数からパンを食べる回数を引いた数を示しており、右にいくほどパンよりもごはんを食べる回数が多くなっています。一番右はほぼ毎日朝食にごはんを食べている人ですが、この人たちは一番左端の朝食にほとんどパンを食べている人より、カルシウムという栄養素は30%、ビタミンCや鉄は10%程度も多くとれていました。このことから、ごはん中心の食事は、バランスがとりやすいということがわかります。 ただし、とりすぎに注意したい食塩も多くなっていますので、この点は注意が必要です。</p> <p>佃煮や漬物などがあれば、おかずがなくてもごはんは食べられますが、是非、ごはんの良さをいかして、いろんなおかずと組み合わせで召し上がってください。</p>	資料2(表)
42~45	3 ごはんの誤解への解消	<p><ポイント> ごはんへの誤解の解消 3食ご飯を食べると太るんじゃないの？とお感じになる方もいらっしゃるのではないでしょうか。 「ご飯を食べると太るか？」ということに関しては、結論からいうと、決してそんなことはありません。</p> <p>先ほどの資料の裏をごらんください。 まず、上の方の2つの献立をみてください。 左はごはんを主食にした和定食の朝食、右はパンを主食にした洋定食の朝食です。赤字の脂質の量をみると、左のごはん中心にした食事は、右のパン中心の食事の約1/2です。脂質は過剰にとるとエネルギーの摂りすぎにつながり、肥満を引き起こす原因になるので、摂りすぎに気をつけたい栄養素のひとつですが、この2つの定食では、ごはんを中心にした和定食の方が低くなっているのがわかります。</p> <p>次に下の2つの献立をごらんください。 こちらも和食と洋食の比較ですが、ごはんの量が違います。 左の和食は右の洋食に比べて、ごはんを多く食べているにもかかわらず、カロリーは低くなっています。 注目してほしいのはやはり、脂質の量です。 炒めものなど油を使った料理が多くなると、カロリーが高くなるのがわかります。</p> <p>ごはんそのものには油はほとんど含みません。 ご飯はしっかり食べても、油を使った料理を減らすなど、おかずの選び方に気をつけることで、十分カロリーを抑えることができます。</p>	資料2(裏)

45～ 48	3	ご飯食をすすめる上での注意点	<p><ポイント>ごはんの食べ方の留意点 <説明例> ごはんを食べる時に注意してほしいことが、2つあります。</p> <p>1点目は、ご飯を中心にするのと和食が多くなるとは思います、和食の欠点の1つは、塩分が多くなりがちなこと。食事の塩分を抑えるコツは、味の濃い料理を1品選んだら、もう1品は薄味にするなど、塩分の多い料理を何品も重ねてとらないことです。汁物は具をたくさん入れると汁の量が減り、塩分を控えることができます。</p> <p>本日は和食を適塩で楽しむコツを紹介した冊子をお配りしております。こちらです。(みせる) 適塩にするコツやごはん食に合う塩分を控えた料理が紹介されていますので、参考にしてください。ご自分で調理されない方は、料理作られる方に是非お渡しください。</p>	栄養と料理9月号のコピー
			<p>もう1点は、ごはん食の種類です。 基本的には、お米のご飯であれば、食べ方は自由です。 ただし、チャーハンなど、油を使ってご飯を調理する料理は、カロリーが高くなります。 また、丼ものや混ぜご飯、お寿司のような味がついたご飯を主食にすると塩分が多くなりがちです。 できるなら、炊いたままのご飯とおかずの組み合わせで食べることをおすすめします。</p> <p>また、夜お酒を飲まれる方は、ご飯などの主食はとらない、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。 ただ、今後の8週間は、ご飯を主食にして3回食べていただきたいので、そのカロリーも考えて、お酒の量も調整していただければ、と思います。</p>	
48～ 50	2	お米の紹介	<p><ポイント>まとめ。ごはんを中心にした食生活を送るためのアドバイス</p> <p>以上でご飯の食べ方の説明は終わりますが、今まであまりごはんを食べていなかった方は毎日3食ご飯を食べることは大変かもしれません。そのような方は、何日か食べられない日があっても大丈夫です。できるだけ3食食べてほしいのですが、今までより1食でも多くご飯を食べることを意識してみてください。</p> <p>また、この機会に、玄米や黒米、7分つき米といった、色々なお米を試してみるもの楽しいと思います。 最近では、玄米のおにぎりを扱う専門店や、自分で何分つきにするかを選べる米屋さんもあります。 お手元にお配りした「aff」という雑誌に、お米の選び方やおいしい炊き方が書いてあります。8ページには、柔らかいごはんが好きな人や粘りのあるごはんが好きな人にお勧めの銘柄などが記載されています。</p> <p>本日は、6ページで紹介されているお米販売店、目黒区の「スズノブ」の今一番お勧めのお米を2Kg、お持ち帰りいただくようご用意しております。お荷物になり恐縮ですが、おいしいお米を味わいながら、ごはんを3食食べる食生活に取り組んでください(筑波は青字の部分の説明はカット)。</p> <p>他にももう1冊、「JAごはん帖」という冊子があります。こちらには、これまでご説明したようなごはん食のよさや、後ろの方にはごはん食の疑問や不安にお答する内容がQ&Aで記載されていますので、ぜひお読みください。</p>	AFF(雑誌) JAごはん帖

50～ 55	5	まとめ 今後の予定	<p><ポイント>今後の予定、質問等の窓口紹介 <説明例> 最後に、今後の予定についてご説明します。 今度みなさまにお会いするのは、8週間後です。その時にはまた、今日と同じ検査や調査にご協力いただきます。こういった説明会は行いません。 皆さんは、なるべく毎日「セルフチェック用ダイアリー」をつけてください。お米を毎食食べられた日はお米に○を、2食なら△を、1食以下なら×をつけてください。また、自分のたてた目標に沿って、食事バランスガイドにそった食生活を送れたと思う日は、バランスガイドに○を、まあまあできたという日は△を、できなかったな、という日は×をつけてください。</p> <p>こちらからは、8週間のチャレンジの間、10日～2週間に1度、メールマガジンを配信いたします。 また、約1ヶ月ごとにのうち2回、食生活はどうか、という内容のメールを事務局からお送りしますので、メールが届いたら回答を送ってください。その時に、「食事チェック票」を提出していただきます。</p> <p>また、このメールが届いたら、封筒の中に入っている「食生活チャレンジカレンダー」の提出もお願いします。詳しくは、その時にお送りするメールの中に記載しますので、よろしくお願いします。</p> <p>また、この事業内容の質問や、ごはん食に関する相談がありましたら、事業説明書に記載しているフリーダイヤルにおかけください。</p> <p>以上で説明会を終了いたします。何かご質問はありませんか？</p> <p>では、お疲れさまでした。</p>	今後のスケジュール チャレンジカレンダー 食事チェック票(2枚) フリーダイヤルの案内
55～	5	質疑応答		

Bグループ「食事バランスガイド」研修会流れ(45分)

経過時間	所要時間	タイトル	進行用の台詞	備考(配布資料等)・注意点
0~2 2(分)	2 (分)	挨拶	<p>挨拶・自己紹介</p> <p>□ おはようございます。早朝から健診や調査にご協力頂き、ありがとうございました。私は、今日の説明を担当します、管理栄養士の△△と申します。よろしくお願いいたします。</p> <p>□ それでは、まず封筒から「資料1」、「食事チェック票」、その「記入例」の3枚をお出し下さい。食事チェック票は3枚入っていますが、今は1枚だけでいいです。</p> <p>□ 皆様には、今後8週間、この「資料1」にある食事バランスガイド(以下 食事BG)を参考に、食事をして頂きます。これから、その使い方について説明させていただきます。</p>	<p>事前準備:料理カード(副菜:ひじき、かぼちゃ、切干、お浸し、主菜:唐揚げ、ポークソテー、ハンバーグ、さんま、ぶり、刺身マグロ・イカ)を袋に入れて、3人に1セット程度用意しておく。</p> <p>資料:「資料1」、「食事チェック票」、「記入例」 皆が3種類出したことを確認してから、次へ</p> <p>*「資料1」を見せながら進める。</p>
2~12	10	食事バランスガイドの活用方法について	<p>□ 食事バランスガイドとは、健康のために、毎日バランスよく食べるために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安が、見てわかるように示されたものです。平成17年に、農林水産省と厚生労働省が一緒に作成しました。</p> <p>□ この形は、日本のコマをイメージしています。なぜかという、ポイント(以下P)の1にあるように、食べるだけでなく、回転、つまり身体を動かすことでエネルギーバランスがとれるということ、また1日にとる食事のバランスが崩れると、倒れてしまうことを表しているからです。</p> <p>□ 次に、Pの2にあるように、「何を」は毎日5つのグループ、つまりごはん、パン、麺・パスタなどの主食、野菜、きのこ、いも、海藻料理などの副菜、肉、魚、卵、大豆料理などの主菜、牛乳・乳製品、果物から満遍なくとるようにします。</p> <p>□ 次に、Pの3ですが、5グループの量的な割合としては、このコマの形(=逆三角形)のイメージのように、上のグループほどしっかり食べるようにします。</p> <p>□ 次に、Pの4ですが、コマの軸は体にとって大事な水分を表します。これは、カロリーにならない水、お茶でたっぷりとりましょう。</p> <p>□ 次に、Pの5ですが、アルコール、清涼飲料水(ジュース)や甘い缶コーヒーなど、水・お茶以外の飲み物、菓子類は、コマの外のヒモで表わされています。これらの食品は、楽しみとして大事なものですが、適量を心がけていただきたいものでもあります。</p> <p>□ 次に、Pの6ですが、「どれだけ」は、「いくつ」または「サービング(以下SV)」という単位で数えます。これは、食事BGで新しく作られた単位です。</p> <p>□ それでは、どの料理がほしい「いくつ」になるか、数え方を説明します。右側の料理例を見てください。</p> <p>□ 一番上の主食は、ごはん小盛り1杯・おにぎり1個・食パン1枚を1つと数えます。ごはん中盛りは1.5、1つ半となります。うどん、そば、スパゲティ、例にはありませんがラーメンなどのめん類は、1人前食べたら2つと数えましょう。</p>	<p>*「コマの見方のポイント(吹き出し)」1~6を、順番に指差しながら進める。</p> <p>*コマ内の主食から順に、対応箇所を指差しながら進める。</p> <p>*「資料1」右側の料理例を指差しながら進める。</p> <p>*「資料1」右側の料理例を活用し、何となくの目安をつけてもらうのがポイント。量的に、1回の食事で食べる(提供される)イメージ。</p>

			<p>□ 次の副菜は、野菜、きのこ、いも、海藻などの料理を、小鉢1個食べたら、1つと数えます。煮物や野菜炒めなどは、中皿1皿、ちょうど小鉢2個分くらいの量が入って入るような中皿1皿が2つです。ただし、サラダなどの生野菜は少し多めに見えても、中皿1皿を1つと数えます。</p> <p>尚、みそ汁でも野菜が沢山入った「具だくさん」のものであれば、料理例の絵にあるように、小鉢1個と同じくらいと考えて、「副菜1つ」と数えます。が、具がほんの少ししか入っていない汁は、数える必要はありません。</p> <p>□ 次に、主菜は卵1個の料理は1つ分。納豆や豆腐の小鉢1個分も、1つと数えます。魚料理は1人前食べたら2つ、肉料理は1人前食べたら3つと数えます。</p> <p>念のためですが、納豆、冷奴などの大豆製品は、副菜ではなく主菜に入ります。</p> <p>□ ここで、手元においてあるビニール袋から料理カードを取り出してください。中には副菜、主菜がバラバラに入っていますので、まずは副菜と主菜を分けてみましょう。ご飯の写真は、別にしておいてください。</p> <p>□ 分けられましたか？ 副菜は、ひじき、かぼちゃ、切干大根、お浸しがあります。、主菜は、唐揚げ、ポークソテー、ハンバーグ、さんまの塩焼き、ぶりの照り焼き、マグロとイカの刺身がありますね。</p> <p>□ これらは実物大で、裏には今お話した「いくつ(SV)」が書かれています。しっかり見て、どのくらいの大きさだと「いくつ(SV)」になるのか目安を確認してください。 ご飯の写真は、これで普通盛りなので、1つ半になります。目安を確認しておいてください。</p> <p>いかがでしょうか。量の目安のイメージ、わかりましたか？ それでは、次に、最後の2つのグループに進みます。</p> <p>□ 牛乳・乳製品は、ヨーグルト1個・チーズ1切れ(1枚)は1つと数えます。牛乳200ccは2つと数えます。</p> <p>□ 果物は、みかん、かきなど小さい果物1個は1つと数えます。りんご、なし、グレープフルーツなどの大きい果物は、半分で1つと数えます。</p>	<p>*「具だくさんのみそ汁」料理例を活用する。</p> <p>* 副菜・主菜に分け終わったら、各カードの確認。</p> <p>* 2～3分程度は時間をかけて、個人で異なる「いくつ」の認識を統一する。</p> <p>* 「いくつ(SV)」と明確に区別するため、果物自体の数え方は必ず「〇個」ということ。</p>
12～20 32	20	<p>自分の食生活をチェックする</p> <p>(STEP1)</p> <p>(STEP2)</p>	<p>□ それでは、数え方が何となくわかったところで、早速、ご自分の食事をチェックしてみましょう。「食事チェック票」と「記入例」を用意してください。</p> <p>□ 昨日の食事をチェックしますので、ここに昨日の日付を入れて下さい</p> <p>□ STEP1として、まず自分の1日の適量をチェックします。 デスクワークが中心…の方は上、歩行・軽いスポーツ等を…の方は下の欄に、○をつけてください。</p> <p>□ STEP2として、昨日1日に食べたものを、「記入例」を参考に書き出します。 まずは朝食の分まで、食べた料理や飲み物を思い出し、書いてみてください。</p> <p>□ 次に、「記入例」を参考にしながら、朝食に食べたものの各グループ「いくつ(SV)」になるか、数を入れてみてください。</p> <p>先ほども説明しましたが、「記入例」にあるみそ汁は「具だくさん」ではないので、「副菜」には数えられていませんね。</p> <p>ここまでで何か質問はありませんか？</p> <p>それでは、続けて夕食まで書いてください。</p>	<p>* 食事チェック票は、今回以外に今後4wkごとに2回提出してもらうが、その時の日付の記入漏れを防ぐために、敢えて行う。</p> <p>チェック票の記述を読みながら。</p> <p>* 作業中に質問が出るのが想定されるが(朝食ではサンドイッチ、中華まん類、野菜ジュース、ゼリー型栄養食品など)、必要に応じて対象料理(食品)についてのみ、対応する。(関連した話題に話を広げないこと)</p>

	<p><input type="checkbox"/> 間食を書く欄もありますので、忘れずに書いてください。</p> <p>例えば間食でおにぎり1個を食べたというときは、主食の欄に、1つと記入してください。</p> <p>逆に、食事のときにお酒を飲んだり、お菓子を食べたというときは、それらはヒモの部分になり、「いくつ」と書く欄はありません。左の欄に食品名だけを書いておきましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> 1日すべての料理や食品について、「いくつ」を書き終えたら、それらを合計し、下の「合計欄」にそれぞれ記入してください。</p>	
<p>活用方法の補足</p> <p>*これらの項目を説明する以前の作業中などに、同様の質問が出たら、随時対応オス</p>	<p>ここで使い方について、いくつか大事な点を補足します。</p> <p><input type="checkbox"/> まず、先ほどの「資料1」の裏、左上1をご覧ください。普段、皆様が食べる料理には、ここにあるような「天丼」とか「カレーライス」のように、ごはんや肉などいろいろ組み合わせあったものがあります。</p> <p><input type="checkbox"/> そんなときは、左下2のように「カレーライス」はごはんも野菜も肉も入っているので、「主食」「副菜」「主菜」に分けて数えます。</p> <p>カレーライスのごはんは、茶碗小盛2杯分なので、「主食2つ」と数えます。</p> <p>ニンジン、じゃがいも、玉ねぎなどの野菜が、全部で小鉢1個分の量なら「副菜1つ」と数えます。</p> <p>肉料理1人前は、さきほど説明したように1人前が「主菜3つ」でしたが、カレーに入っている肉の量がその3分の1位の肉の量なら、「主菜1つ」、半分くらいなら「主菜1.5」というふうを考えて、数えます。</p> <p><input type="checkbox"/> お弁当を食べたときは「記入例」にあるように、煮物やキャベツなど、少しずつ入っている料理が多いですね。量が少なすぎて、1品ずつ「いくつ(SV)」を数えるのは難しいので、野菜料理全部を合せた量が小鉢1個分なら、「副菜1つ」と数えます。主菜についても同じです。卵とお肉が入っていたら、両方合わせて、いくつかな、と考えて数えてください。お弁当の場合だけ、このように合合わせた数え方をしますので、覚えておいてください。</p> <p><input type="checkbox"/> 100%の野菜ジュースは、飲みきり1本サイズのもので「副菜1つ」と数えます。ただし、それで副菜がしっかり取れるとは考えずに、あくまでも補助的なものと考えましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> 果汁100%ジュースも野菜ジュースと同じで、飲みきり1本サイズのものを「果物1つ」と数えます。これも、あくまで補助的に考えましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> 甘い菓子パン類は、主食ではなく、ヒモになります。間違えないようにしましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> また、中華まんの肉まんは、「主食1つ」と「主菜1つ」と数え、あんまんは、お菓子に近いので、ヒモと考えます。</p> <p><input type="checkbox"/> 今までの補足で、何か数え方が違っているところや、合計数が違っていたら直してください。</p>	<p>*複合的料理の取り扱いとSV数の数え方(資料を使って、含まれる主材料の分量から、主食、副菜、主菜に整理する)</p> <p>*「合せて〇つ」と数えるのは、弁当の場合のみである。</p>
<p>チェックのまとめと行動目標の設定</p> <p>(STEP3)</p>	<p><input type="checkbox"/> 次に、STEP3として、最初のSTEP1の適量で、上を選んだ方は上のコマを、下の方は下のコマを、各グループ合計「いくつ」の数分(かずぶん)、「記入例」も参考に)塗りつぶしてください。</p> <p><input type="checkbox"/> さて、コマを塗りつぶした結果はいかがでしょうか？何か気づいた点がありますか？コマはうまくバランスをとって、回りそうですか？</p>	

		(STEP4)	<p>□ 次に「チェック票」の一番下になりますが、「菓子・嗜好飲料」つまりヒモについても確認してみましょう。(「資料1」裏)右上3には目安のカロリーが書いてあります。そちらを参考に、昨日の分が200kcal以内かどうか、当てはまる場所に○をつけてください。</p> <p>□ 実は、ヒモの部分は1日に必ずとらなければいけないものではありません。とりすぎは肥満などにつながります。したがって、1日の目安として、上限200kcalと考えてください。カロリーは、食品のラベルにあるカロリー表示などに書いてありますので、参考にすることをお勧めします。</p> <p>□ それでは最後の仕上げです。チェック票の裏を見てください。</p> <p>STEP4として、今までのチェック結果を踏まえて、今後の8週間のうち、まずは最初の4週間の食生活で、できそうな行動目標を立ててみてください。</p> <p>□ また、その下にある質問については、この1ヶ月位を考えて当てはまるものに○をつけてください。</p> <p>□ この「チェック票」の内容と行動目標は、こちらで確認させて頂きたいので、説明会終了時に集めさせて頂きます。後日お返しますので、お名前を忘れずに書いてください。</p>	<p>*手元にペットボトルなどがあれば、その「栄養成分表示」を確認してもらおう。</p> <p>記入の間違いの確認、及び、行動目標確認のため、一度回収。</p>
32~ 37	5	1日に5グループをそろえることができる食べ方のコツ	<p>□ 今までご説明した食事BGは、1日全体でバランスをチェックするものでした。ただ、1日単位で考えていると、なかなか5グループがそろいにくいことがあります。</p> <p>そこで、なるべくそろうように食べるコツは、「資料1」裏)右下4のように、1食の中に主食・副菜・主菜を組み合わせて食べることです。</p> <p>□ また、今日、気がついた自分の食べ方の癖を、今後の食事で補うような工夫もよいですね。</p> <p>□ それから、果物、乳製品はとり忘れになりやすいものです。朝食などの食事の中に取り入れるか、意識して間食に取り入れましょう。</p> <p>以上が食事BGの使い方の説明でした。今後8週間、こちらを参考に、食事をしていってください。</p>	
37~ 42	5	今後8週間の過ごし方について	<p>最後に今後の8週間について、皆様には2つやって頂きたいことがあります。封筒から残りの資料をお出してください。</p> <p>□ 1つめは、この「食生活チャレンジカレンダー」のチェックをつけることです。</p> <p>今、立ててもらった行動目標を、こちらのカレンダーの目標欄に書き写してください。</p> <p>この行動目標に沿って、食事BGを参考にした食事が「だいたいできた」日は○、「少しできた」日は△、「できなかった」日は×を記入してください。</p> <p>□ 2つめは、4wkのうちに1回だけ、合計2回、今日やって頂いたように「食事チェック票」を使って、自分の食事をチェックして頂くことです。</p> <p>そのときにも「行動目標」は立てて頂きます。その内容は、同じものを継続しても、新たに見直したものでも結構です。</p> <p>□ 以上の2つの資料は、4週間ごとに提出して頂きます。よろしくお願いいたします。</p>	資料:①食生活チャレンジカレンダー(2か月分)、②食事チェック票(2枚)

			<p>□ 8週間のチャレンジの間、10日～2週間に1度、メールマガジンを配信いたします。</p> <p>また、約1ヶ月ごとにのうち2回、「食事バランスガイド」に沿ったお食事ができているか、みなさんの状況を把握するため、事務局からメールなどで、「食生活チャレンジカレンダー」と「食事チェック票」の提出をお願いします。メールが届いたら回答を送ってください。</p>	
42～ 45	3	質疑応答・挨拶	<p>以上で全ての説明になりますが、何かご質問はありませんか？</p> <p>最後に、おみやげに2種類のパンフレットをお渡しします。今日、ご説明した内容は、こちらのパンフレットにも面白くまとめられていますので、どうぞお持ち帰りください。</p> <p>それでは、これで終了となります。長い時間、お疲れ様でした。</p>	資料:パンフレット2種

Cグループ「3食お米」研修会流れ(15分)

経過時間	所要時間	タイトル	進行用のメモ	備考(配布資料等)
0~1 (分)	1 (分)	挨拶	<p><ポイント>自己紹介 <説明例> おはようございます。早朝から健診や調査にご協力いただきありがとうございます。ありがとうございました。 私は管理栄養士の〇〇と申します。 これからみなさまに行っていただく食事のとりかたについて説明させていただきます。 よろしくをお願いします。</p>	
1~2	1	食生活のコツ(日本型食生活の紹介)	<p><ポイント>3食米を食べる食生活の説明について <説明例> ここにお集まりいただいた皆様には、今日から8週間、毎食お米のご飯を食べていただく食事をしていただきます。 ご飯と一緒に食べるおかず等は自由です。 3食ともパンや麺類ではなく、お米を使ったご飯をとっていただくだけです。できそうですか？</p> <p>本日は、何故、ご飯を食べることをお願いするのか、その理由について説明させていただきます。</p>	
2~5	3	食生活のコツ(日本型食生活の紹介)	<p><ポイント>バランスを改善するためのアドバイス(ごはん食の良さ)</p> <p>1つは、ごはん食はどんなおかずとも相性がよく、いろいろな食品や料理がとれることです。</p> <p>パンや麺類の場合は、それ自体に味がついているので、トーストだけ、おそばだけで食事をすませることが多くありませんか？ 一方、ご飯を主食にすると、味噌汁がついたり、納豆や魚、漬物やタベの煮物が出てきたり・・・と自然と色々なおかずと一緒に食べるが多くないでしょうか。</p> <p>「ごはん中心の食事のいいところは？」と書いてある資料をご覧ください。この図で示すように、お米のご飯は、和洋中を問わず、どんな種類の料理とも相性がよく、いろいろな食品を使った料理がとれます。 そして、食品数や料理数が増えることで、栄養バランスもとりやすくなります。特に、和食のおかずとしてよく食べられる納豆や野菜やひじき煮物などの料理は、血糖値やコレステロール値の改善、また便秘の解消にもつながる食物繊維が多くとれます。</p> <p>下のグラフは、女子大生約1700人を対象に、朝食の主食に何を食べているかと栄養素摂取量との関連をみたものです。横軸はごはんを食べる回数からパンを食べる回数を引いた数を示しており、右にいくほどパンよりもご飯を食べている回数が多くなっています。一番右はほぼ毎日朝食にごはんを食べている人ですが、この人たちは一番左端の朝食にほとんどパンを食べている人より、カロテンという栄養素は30%、ビタミンCや鉄は10%程度も多くとれていました。このことから、ごはん中心の食事は、バランスがとりやすいということがわかります。 ただし、とりすぎに注意したい食塩も多くなっていますので、この点は注意が必要です。</p> <p>佃煮や漬物などがあれば、おかずがなくてもごはんは食べられますが、是非、ごはんの良さをいかして、色々なおかずと組み合わせで召し上がってください。</p>	A4資料

5~8	3		<p><ポイント>ごはんへの誤解の解消 3食ご飯を食べると太るんじゃないの？とお感じになる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。 「ご飯を食べると太るか？」ということに関しては、結論からいうと、決してそんなことはありません。</p> <p>先ほどの資料の裏をごらんください。 まず、上の方の2つの献立をみてください。 左はごはんを主食にした和定食の朝食、右はパンを主食にした洋定食の朝食です。赤字の脂質の量をみると、左のごはん中心にした食事は、右のパン中心の食事の約1/2です。脂質は過剰にとるとエネルギーの摂りすぎにつながり、肥満を引き起こす原因になるので、摂りすぎに気をつけたい栄養素のひとつですが、この2つの定食では、ごはんを中心にした和定食の方が低くなっているのがわかります。</p> <p>次に下の2つの献立をごらんください。 こちらも和食と洋食の比較ですが、ごはんの量が違います。 左の和食は右の洋食に比べて、ごはんを多く食べているにもかかわらず、カロリーは低くなっています。 注目してほしいのはやはり、脂質の量です。 炒めものなど油を使った料理が多くなると、カロリーが高くなることがわかります。</p> <p>ごはんそのものには油はほとんど含みません。 ご飯はしっかり食べても、油を使った料理を減らすなど、おかずの選び方に気をつけることで、十分カロリーを抑えることができます。</p>	A4資料(裏)
8~11	3	ご飯食をすすめる上での注意点	<p><ポイント>ごはんの食べ方の留意点 <説明例> ごはんを食べる時に注意してほしいことが、2つあります。</p> <p>1点目は、ごはんを中心にするとう食が多くなると思いますが、和食の欠点の1つは、塩分が多くなりがちなことです。 食事の塩分を抑えるコツは、味の濃い料理を1品選んだら、もう1品は薄味にするなど、塩分の多い料理を何品も重ねてとらないことです。汁物は具をたくさん入れると汁の量が減り、塩分を控えることができます。</p> <p>本日は和食を適塩で楽しむコツを紹介した冊子をお配りしております。こちらです。(みせる) 適塩にするコツやごはん食に合う塩分を控えた料理が紹介されていますので、参考にしてください。ご自分で調理されない方は、料理作られる方に是非お渡しください。</p>	栄養と料理9月号のコピー
			<p>もう1点は、ごはん食の種類です。 基本的には、お米のご飯であれば、食べ方は自由です。 ただし、チャーハンなど、油を使ってご飯を調理する料理は、カロリーが高くなります。 また、丼ものや混ぜご飯、お寿司のような味がついたご飯を主食にすると塩分が多くなりがちです。 できるなら、炊いたままのご飯とおかずの組み合わせで食べることをおすすめします。</p> <p>また、夜お酒を飲まれる方は、ご飯などの主食はとらない、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。 ただ、今後の8週間は、ご飯を主食にして3回食べていただきたいので、そのカロリーも考えて、お酒の量も調整していただければ、と思います。</p>	

11~ 13	2	お米の紹介	<p><ポイント>まとめ。ごはんを中心にした食生活を送るためのアドバイス</p> <p>以上でご飯の食べ方の説明は終わりますが、今まであまりごはんを食べていなかった方は毎日3食ご飯を食べることは大変かもしれません。そのような方は、何日か食べられない日があっても大丈夫です。できるだけ3食食べてほしいのですが、今までより1食でも多くご飯を食べることを意識してみてください。</p> <p>また、この機会に、玄米や黒米、7分つき米といった、色々なお米を試してみるもの楽しいと思います。 最近では、玄米のおにぎりを扱う専門店や、自分で何分つきにするかを選べる米屋さんもあります。 お手元にお配りした「aff」という雑誌に、お米の選び方やおいしい炊き方が書いてあります。8ページには、柔らかいごはんが好き人や粘りのあるごはんが好きなお勧めの銘柄などが記載されています。</p> <p>本日は、6ページで紹介されているお米販売店、目黒区の「スズノブ」の今一番お勧めのお米を2Kg、お持ち帰りいただくようご用意しております。お荷物になり恐縮ですが、おいしいお米を味わいながら、ごはんを3食食べる食生活に取り組んでください(筑波は青字の部分の説明はカット)。</p> <p>他にももう1冊、「JAごはん帖」という冊子があります。こちらには、これまでご説明したようなごはん食のよさや、後ろの方にはごはん食の疑問や不安にお答する内容がQ&Aで記載されていますので、ぜひお読みください。</p>	AFF(雑誌) JAごはん帖
13~ 15	2	まとめ 今後の予定	<p><ポイント>今後の予定、質問等の窓口紹介</p> <p><説明例> 最後に、今後の予定についてご説明します。 今度みなさまにお会いするのは、8週間後です。その時にはまた、今日と同じ検査や調査にご協力いただきます。こういった説明会は行いません。 こちらからは、8週間のチャレンジの間、10日~2週間に1度、メールマガジンを配信いたします。 また、約1ヶ月ごとに、計2回、ごはん食をどの位食べられているか事務局から直接メールなどお尋ねしますので、メールが届いたら回答を送ってください。</p> <p>また、このメールが届いたら、封筒の中に入っている「食生活チャレンジカレンダー」の提出もお願いします。詳しくは、その時にお送りするメールの中に記載しますので、よろしくをお願いします。 カレンダーには、毎日3食ごはんを食べられたかどうかを、3食以上食べたら○、2食だったら△、1食以下だったら×をつけてチェックしてみてください。 3つに折りたたむと手帳に入ります。</p> <p>また、この事業内容の質問や、ごはん食に関する相談がありましたら、事業説明書に記載しているフリーダイヤルにおかけください。</p> <p>以上で説明会を終了いたします。何かご質問はありませんか？</p> <p>では、お疲れさまでした。</p>	今後のスケジュール チャレンジカレンダー フリーダイヤルの案内