

食事を記録する（食習慣の改善からはじめる）

●目標設定のポイント

摂取エネルギーを設定する

コンテンツで紹介している標準的な摂取エネルギー量を把握して、具体的な目標エネルギー量を設定しましょう。

食習慣タイプに合わせた目標設定

普段の食習慣の傾向を理解して攻略すべきポイントを絞るのも目標達成の秘訣です。本編では、主な食習慣の問題点である「ドリンク」、「外食」、「お菓子」、「間食」、「夜食」それぞれの注意点を紹介しています。（参考ページ：「食習慣を見直しましょう」）

まずはご自身の情報をメモしましょう

身長: 165 cm 体重: 75 kg BMI値: 27.5
メタボ危険度: レベル3 *特に改善したい点 体重 食事 運動

今日の目標

目標 毎日の摂取エネルギーを2000kcalを目標とする。外食が多いのでなるべくメニューを選ぶことを心掛けたい。

日々の記録/それぞれの目標にあわせて反省点や記録メモを自由に記載しましょう

日 (曜日)	メモ欄
1日 (火)	朝食: 焼き(80kcal) / 昼食(外食): チョーハン(719kcal)、ラーメン(510kcal) / 夕食(外食): 牛丼大盛り(867kcal)、生卵(50kcal)、赤だし(40kcal) 合計: 2188kcal *お昼のラーメンは食べ過ぎだ...
2日 (水)	朝食: 食パン1枚(159kcal) + パウチ(75kcal) + オレンジジュース(82kcal)、昼食(外食): チョーハン(719kcal)、夕食(外食): 親子丼(855kcal) + 赤だし(40kcal) + 野菜サラダ(21kcal) + ヨーグルト1個(100kcal) + パナナ(86kcal) 合計: 1967kcal *牛丼と親子丼はこんなにカロリーが違うとは!
3日 (木)	朝食: 食パン1枚(159kcal)、牛乳(134kcal) / 昼食: カップラーメン(483kcal) / 間食等: ヨーラ500ml(220kcal)、ポテトチップス(477kcal) / 夕食(外食): カレー(879kcal)、ポテトサラダ(187kcal) 合計: 2527kcal *カレーとポテトチップス、これだけで2000kcalが...
4日 (金)	朝食: 食パン1枚(159kcal)、牛乳(134kcal) / 昼食: うどん(210kcal)、生卵(50kcal)、ほうれんそうの浸し(24kcal) / 夕食: とんかつ(544kcal)、ごはん(338kcal)、みそ汁(43kcal) / 間食: 大福もち(188kcal) 合計: 1888kcal *今日は外食を少なめにした。
5日 ()	
6日 ()	

2014年 7月分

今日の数値目標(体重、運動、摂取エネルギー、その他)	体重(kg)	運動(メッツ分)	摂取エネルギー(kcal)	(その他)
	75		2000	
それぞれの目標にあわせて数値管理にも挑戦しましょう				
	75		2188	
	75		1967	
	75.4		2527	
	75.4		1688	

●記録のポイント

食事を記録する

毎日の食事や間食によるその摂取カロリーをできる範囲で記録しましょう。摂取カロリーの記録には食事カロリー自動計算や食品カロリー表を活用してください。（参考ページ：「食習慣を見直しましょう」/食品のエネルギーについてもっと意識してみましょう）

食習慣の傾向を把握する

記録することで、食事メニューのカロリー量や自身の食習慣の傾向が把握できます。

- 同じ丼でも、牛丼(1日目)と親子丼(2日目)では、親子丼の方がカロリーが低いことが分かります。
- 三食バランス良い食事を心がけることで比較的カロリーはコントロールできることが分かります(2日目)。
- 外食では摂取カロリーが多くなる傾向があり、自宅で食事をした日(4日目)はカロリーが控えられることが分かります。このようにカロリー量が多い食事メニューが分かってきたら、意識してメニューの改善にも挑戦しましょう。これから食べるメニューの計画にも、本編の計算ツールが活用いただけます。

●記録のポイント

体重を記録する

メタボ対策では体重の管理が重要です。毎日体重を測り、記録する習慣をつけましょう。

一日の摂取エネルギーを記録する

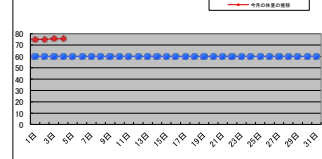
食品カロリーの計算は本編の食事カロリー自動計算や食品カロリー表を活用してください。（参考ページ：「食習慣を見直しましょう」/食品のエネルギーについてもっと意識してみましょう）

今月の振り返り

ちゃんとカロリーを計算すると、いままで食べすぎだったことがよく分かった。我慢はいやけど、カロリーが少ないメニューを選ぶとかで来月も続けてみようと思う。体重がちょっとだけ減ったのは嬉しい。

健康管理は続けることが大切です。来月も目標を決めて取り組みましょう。

今月の体重推移



継続のPoint

空欄ができてもしっかり

体調がすぐれない日、あるいは忙しくて書く時間がない日も必ずあります。空欄ができてしまっても構いません。空欄はそのままに、また次の日から取り組んでください。できれば、一言だけでもメモをする習慣をつけましょう。実践できない日も、「できなかった」と一言書くことが、続けられる秘訣です。

