

「ビンゴ式食事管理シート」を活用した食事指導 (1)

内藤 初枝*1・久保田 君枝*2

Use of bingo-like diet control sheet in diet education (1)

NAITO, Hatsue and KUBOTA, Kimie

*1 静岡県立大学短期大学部 University of Shizuoka, Junior College

*2 浜松医科大学医学部看護学科

Hamamatsu University School of Medicine

1. はじめに

糖尿病の治療などに活用されるバランスの良い食事の摂取方法には、「糖尿病食事療法のための食品交換表」がある。しかし一連の取扱いは手間が掛かるだけでなく糖尿病の知識も必要となるため、食事管理を継続することは容易でないのが現状である。そこで従来から食事管理の作業を軽減できるよう、特開 2000-135069 号広報「食品交換用カード及びこれを組み合わせた指示単位管理用カード群」¹⁾、実用新案登録第 3085249 号広報「糖尿病食事療法実践のための料理記録及び指導用具」²⁾ や特開 9-26950「食生活支援装置」³⁾ など多くの糖尿病食事管理ツールが生み出されてきた。ところで平成 16 年当時、内藤も本学看護学科の学生に対して糖尿病の食事管理方法の指導ツールとして、「おはじき」の活用を実施し 2006 年度研究紀要 20-w 号に報告した⁴⁾。この方法も先に紹介したツール同様、「おはじき」という具体的に形のある物を使って食事摂取状況を把握できるので、従来からの抽象的な概念を思考することと比べ、理解しやすく扱いも容易であることが把握できた。しかし「おはじき」の使用では、おはじきが分割できないものであるため 1 単位以下の摂取量を管理でない不正確さ、持ち運び時や袋から取り出す時の扱い辛さ、さらにはその日の最後のチェックでは、「おはじき」の残数を数えなければならないなど幾つかの課題が明らかになった。そこで内藤は従来からの各種糖尿病食事管理ツールの活用実態を整理し、それらに対する具体的改善策を掲げ実践可能なツール作成を行った。その結果、紙製で手軽に携帯し、操作が簡単で、しかもビンゴゲーム感覚で扱うことができるシート「毎日の食事摂取状況記録カード」(以後 DM シートと略す)を 2007 年 4 月に実用新案登録した⁵⁾。この DM シートは 0.5 単位を最小単位とし、六つの食品群と調味料に加えて塩分や嗜好品の枠も設け、さらに自分がどの食品群から何単位摂取すればよいかという目標単位数を示した表も用意した。この表を参考にして DM シートの記録欄に目標の単位数を書き入れておき、一日摂取し終えた後の実際の単位数を書き入れれば、目標値から実際値を差し引くだけで過剰や不足の単位数がその場で判断することができ、食事

のバランスの良否を把握することができるというものである。

ところで平成 17 年度に厚生労働省および農林水産省が、一般の人が自分で食事管理ができる方法として、自分が“何をどれだけ”摂取すればよいかを料理区分で示した「食事バランスガイド」⁶⁾を公表した。そしてこの方法が 2008 年度から実施される特定保健制度の食事指導や小・中学校の食育活動にも導入される予定であることなどを踏まえ、「DM シート」を基にした取扱が簡便でしかも自分で食事管理のできる「食事バランスガイド用ビンゴ式食事管理シート」⁷⁾(以後バランスシートと略す)を作成した。

以上のような背景を踏まえ、本研究では静岡県立大学短期大学部看護学科ならびに浜松医科大学医学部看護学科の学生を対象に、バランスシートの活用に関する調査を行い、食事管理ツールとしての有効性を調べるとともに学生の食事管理リテラシー向上に役立てることを目的とした。

2. 用語の定義

1) 料理区分: 主食・副菜・主菜・牛乳乳製品・果物の 5 区分

2) つ(「つ(SV)」): 料理の量を表す単位。料理区分ごとに「1 つ(「つ(SV)」)」の量的基準がある。

3. 研究方法

1) 調査対象

静岡県立大学短期大学部看護学科 2 年生 40 人に配布し、32 人(80%) の回答を得た。

浜松医科大学医学部看護学科 2 年生 48 人に配布し、20 人(41.6%) の回答を得た。なお 2 校の合計は計 52 人(59.0%)であった。

2) 調査期間

平成 19 年 6 月 12 日～16 日の間の 3 日間とした。

3) 調査方法

(1) 食事調査としてバランスシートを用い、その後「バランスシート活用による食事調査と自己分析表」(資料:表 2)を用いた。

集合法にてバランスシートの使用方法を説明し(資料:表 1.2、図:8.9 を提示)、バランスシートを用いて 3 日分の食事内容のチェックを依頼した。その後「バランスシート活用による食事調査と自己分析表」に回答をさせた。

(2) バランスシート活用に関するアンケートを行った。

3 日分の食事内容のチェックを行った後、バランスシート活用に関するアンケートを行った。回収は「バランスシート活用による食事調査と自己分析表」および「バランスシート活用に関するアンケート」の 2 種類をホッチキスで留め、講義終了時に提出させた。未提出の学生については、投函箱に提出することを求めた。

4) 調査内容

(1) バランスシートによる食事調査と食事内容の自己分析

- ①3日間の食事摂取量の料理区分別平均値に関すること
 - ②自分の食事状況に関すること
 - ③日常の食事と運動に関すること
 - ④食事の改善に関すること
- の4項目を調査した。

(2) バランスシート活用に関するアンケート内容

- ①バランスシートの内容の理解度に関すること
 - ②使用時の取り組む姿勢に関すること
 - ③使用の利便性に関すること
 - ④使用に要する時間に関すること
 - ⑤自分の食事の問題点の把握状況に関すること
- の5項目を調査した。

5) 分析方法

バランスシートに関するアンケートおよび活用結果の集計には、統計ソフト SPSS Ver. 13.0 for Windows を用いて分析した。

4. 倫理的配慮

- 1) 研究対象者には口頭にて調査内容を説明し同意を得た。
- 2) 研究への参加・不参加は、対象者の自由意思により決定することができる。拒否した場合でも不利益を被ることはない。
- 3) 途中の離脱も可能である。その場合においても不利益を被ることはないことを説明した。
- 4) 回答用紙は回答者の匿名性を保持した。
- 5) データは無記人とし匿名性を保持した。
- 6) 調査結果は本研究の目的以外には使用しない。

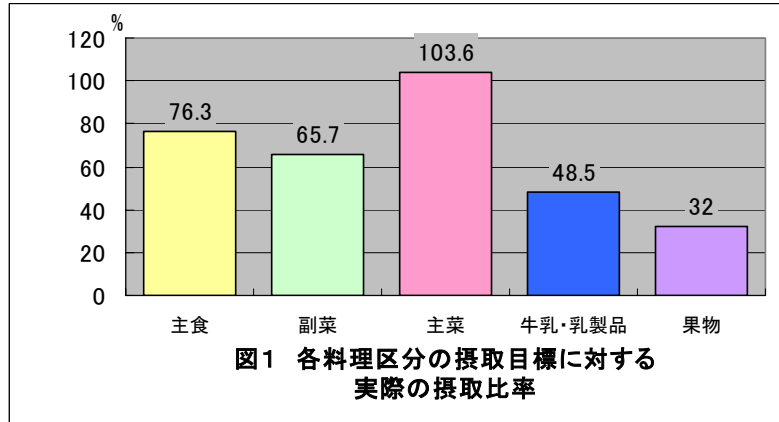
5. 結果および考察

1) バランスシートについて

- (1) 3日間の食事摂取量の料理区分別および食塩、嗜好品の平均値に関すること

図1に一日の料理区分について対象者の目標「つ(SV)」値を100としたときの実際の摂取「つ(SV)」率を示した。その結果主菜だけが103.6%と若干目標を越えていたが、他の料理区分はいずれも目標値以下となった。中でも牛乳・乳製品は48.5%と約半分程度、果物に至っては32%と1/3程度の摂取状況となっていた。このように主菜を除いてほとんどの料理区分の摂取量が少ない傾向は、津田ら⁸⁾や染谷ら⁹⁾が報告している

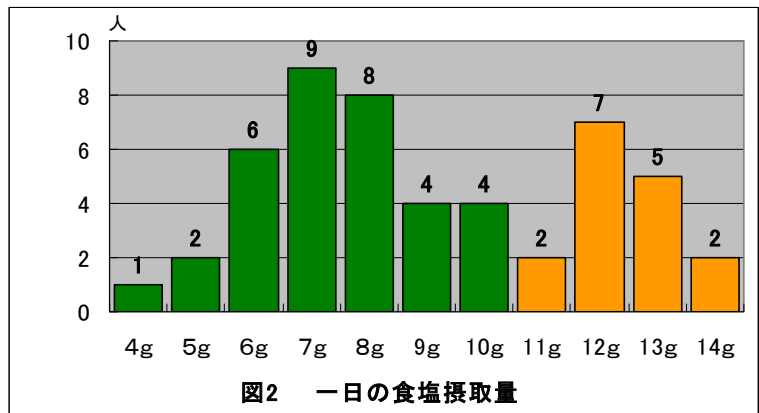
大学生等の日常の食事摂取状況の結果と概ね差異はなかった。特に若い女性の食事量の低下傾向は、妊娠時にも大きな影響を及ぼし、野菜摂取の減少にと



もなう葉酸の低下¹⁰⁾が胎児の成長を妨げ、VB₁、VB₁₂、Feの不足による貧血¹¹⁾や、Ca、Mgなどのミネラル不足による骨粗鬆症へのリスクなど問題は多発する。そのため学生の時期から主体的に正しい食事管理の能力を身につけることが重要となる。

ところで料理区分別では健康的な食生活を営むために摂取目標を設定し、この値より多くても少なくても改善が必要となる。しかし食塩については10gを上限とし過剰摂取が問題となり、嗜好品については食事バランスガイドでは楽しく適度にと唱われ、また糖尿病の食事指導では摂取を避けたい食品として扱われている。

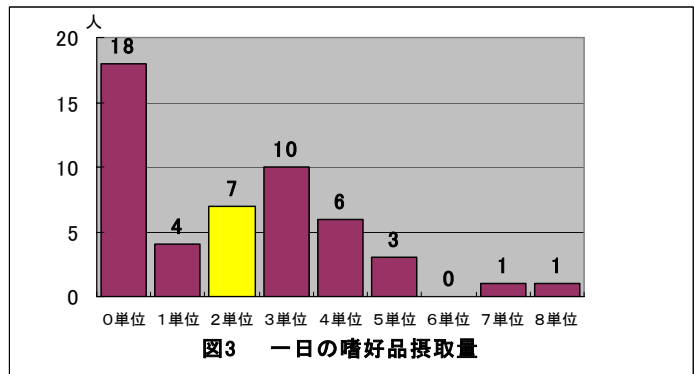
食塩は図2. に示したが、上限10gに対し36人(69.2%)は限度内となった。(緑の棒グラフ)また11g以上14gまでの摂取者は16人(30.8%)であった。塩味に対しては薄味を好むか濃い味を好むかは、子どもの頃からの家庭の塩味に対する習慣が影響している場合が多く¹²⁾図2



からは、9~10gを境に2極分化が見られた。今回の食塩摂取量の平均値は、一日ほとんど食事をしなかったと記述していた学生の数値も含め8.75g/日となった。成人の6割以上が1日10g以上摂取しており、成人一人あたりの食塩摂取平均値11.5g/日と報告された平成17年度の国民栄養調査¹³⁾結果と比べ、今回の平均値との間には大きな開きがみられた。インスタントラーメンやスナック菓子など好む⁹⁾傾向がある学生の食塩摂取状況の報告などを照合すると今回の調査で食塩摂取状況が

正しく把握できていたかについては、改めて精査する必要がある。

次に嗜好品であるが図3に示したように今回の結果では平均2.04単位(黄色の棒グラフ)となった。下限0単位が18人(34.6%)と多く、上限は8単位が1人(2%)であり、食塩摂取の結果同様、嗜好品を摂らない者と過剰に摂る者の開きが大きかった。0単位と記録した者の中にはダイエット志向で甘い



物を摂らない学生や経済的に嗜好品代を節約している学生などが、いるものと推測される。摂取傾向としては2~3単位/日の者が合わせて17人(32.7%)いた。この単位数は、菓子パン1個あるいは缶コーヒーや清涼飲料水であれば1~2本程度に相当する単位数である。朝・昼・夕の食事と異なり無意識のうちに摂ってしまう食品類が多く、このような摂り方が日常的に習慣化しやすい傾向があることから、嗜好品に関しては糖尿病の患者だけでなく十分注意が必要な食品である。

(2) 自分の食事情況に関すること

バランスシートを使用して示された学生自身の3日分の料理区分別および食塩、嗜好品等の摂取量と学生による自己分析記述には概ね差異はなかった。主食が極端に少ない者、果物を食べる習慣がない者、あるいは牛乳などの乳製品や野菜を摂る習慣ができていない者などバランスの良い食事内容との隔たりを実感できたようである。

(3) 日常の食事と運動に関すること

朝食を欠食すると記述した者は約60%に至った。朝、食事を用意することが面倒であったり、前日遅い夜食を摂って空腹感を感じられなかったり、様々な理由で朝食を摂ることができていなかった。平成17年度の国民栄養調査による朝食欠食調査では、男女ともに20代で最も多く、特に一人世帯に限った場合、約5割となっており¹³⁾今回の調査結果も同様の傾向を示していた。なおこの課題に対しては、朝食の重要性を説くだけでなく、手間を掛けずバランス良い朝食メニューを紹介する、あるいは実際に調理実習をするなどの啓蒙活動が必要である。日常的な運動習慣に関する質問では、約80%近い学生が何もしていないと回答していた。中には多少意識して階段を利用するとか、まめに歩くといった対応をしていた者もいた。いずれの場合も自分の運動不足を実感しており、その必要性は十分自覚していた。

今回の調査では、食事の規則性や運動については補足的な扱いとなっ

たが、今後は食事と同様に配慮が必要となろう。

(4) 食事の改善に関すること

学生による食事の改善案としては、牛乳・乳製品の摂取量の少なかった者はヨーグルトを摂るとか、果物を全くとらなかった者もバナナを一日1本食べるなど、具体的な食品や量を提案できた学生が多かった。また嗜好品類に関しては、菓子類を食事代わりに摂っていた者もあり、今回嗜好品を数値化することにより、普段何気なくつまんでいるスナック菓子やかりんとうなども高カロリー食品であることを知り、改めて自分の食事を振り返るよい機会になったと記述している者も多かった。このように学生がバランスシートから簡単に自分の摂取実態を確認し、さらに改善案まで提示できたことは、バランスシートの持つ機能の有効性を確認できた。ただ副菜の摂取量5~6つ(SV)については、日頃の自分の摂取量と比べ多いと感じた学生もあり、具体的にどのような料理を食べればよいのか戸惑っていた。朝食欠食でも提案したが、簡単にできる副菜料理のメニュー提示や、実習を行うことが大切であることが確認できた。

2) バランスシート活用に関するアンケート内容

(1) バランスシートの内容の理解度に関すること

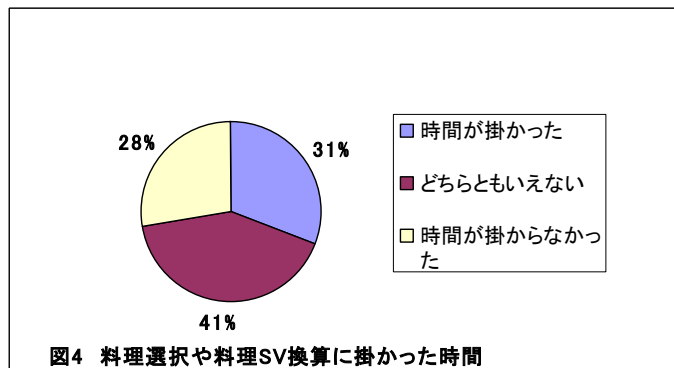
使用時の説明には、37人(71.2%)が、使用内容に関しては40人(76.9%)の学生がわかりやすかったと回答していた。

(2) 使用時の取り組む姿勢に関すること

39人(75.0%)がカラフルな色がよいと回答し、ビンゴゲーム感覚で取り組むことができ、シートの丸い枠を開けるときの心地よさなども含め27人(51.9%)が楽しんで使用していた。

(3) 使用に要する時間に関すること

図4のように料理区分からの数値換算に時間がかかったと感じた者が16人(31%)、かからなかったと感じた者が15人(29%)いた。21人(40%)がどちらでもないと回答した。資料：表1



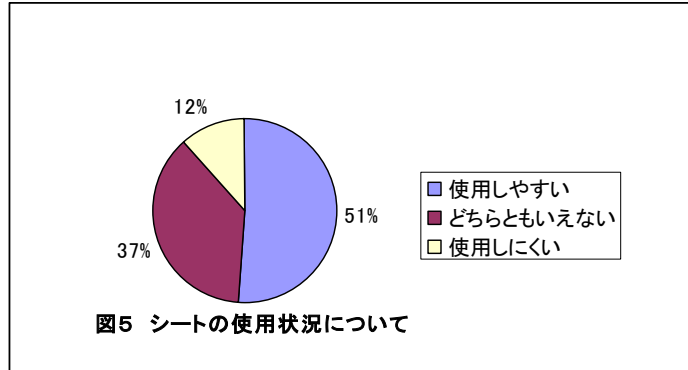
に料理「つ(SV)」を色別で数値換算したものを用意したが、限られた料理しか掲載していないため、自分の摂った料理がどの料理区分で「つ(SV)」はいくつに相当するか、戸惑いながら曖昧な状況下での使用となっていた。料理の「つ(SV)」換算のデータ不足はバランスシートの円滑な活用を妨げる大きな因子であることが改めて確認できた。今後に向け

ては円滑な「つ(SV)」換算ができるよう、料理の「つ(SV)」換算補助ツールなどの開発が早急に求められる。

(4) 使用の利便性に関すること

図5に示した結果では、利用しやすいと回答した者が26人(51%)であった。ちなみに内藤⁴⁾の「おはじき」の調査結果では、30%が利用しやすいと回答していた。

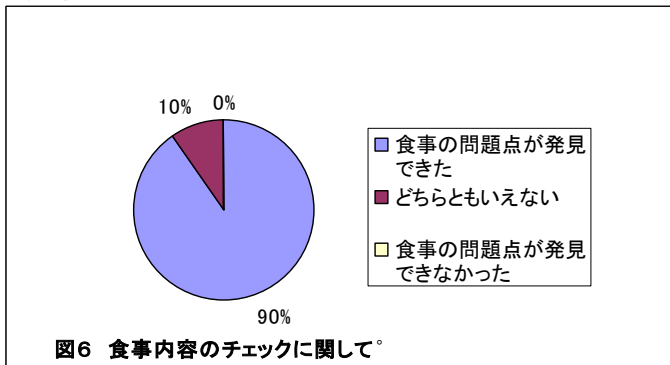
今後バランスシートを広範囲で利用してもらうためには、80%程度の者が利用しやすいと回答できる利便性が必要で、今後一層の創意工夫が求められる。その改善



方法の一つは、料理区分からの数値換算時間の短縮化であるが、料理を作る機会が少ない学生や、具体的に料理をイメージできないような学生にも利用しやすいツール作成を心がけていきたい。

(5) 自分の食事の問題点の把握状況に関すること

図6に示したように47人(90.3%)が自分の食事の問題点の把握ができたと回答し、高い評価を得た。自分の食事の過不足などは、一日のまとめの作業により、シート記録表の目標値

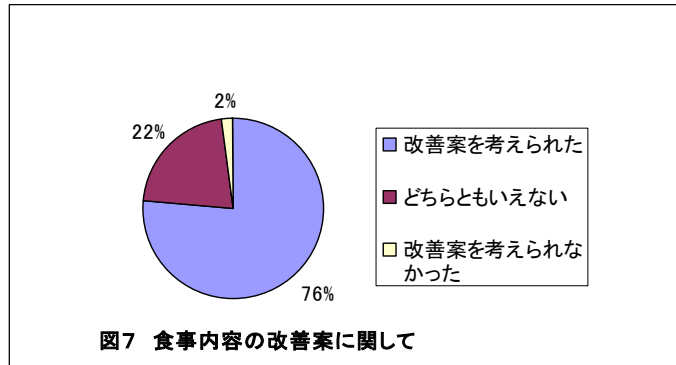


に対し摂りすぎは+、不足は-として示されるので、手間をかけずに過不足を把握することができた。なお学生の自由記述からも、簡単に自分の過不足が具体的数字で示されたことに驚きと同時に自己分析できたという満足感を得ていることが把握できた。食事調査は専門家の行う仕事として他者に委ねることが多いが、今回のような方法で自分が主体性を持って食事内容を点検できたことの意義は大きいことを確認できた。

(6) 具体的改善案について：

図7に示した。自分なりの改善案を考えられたと回答した学生は40人(76.9%)で、改善案を考えなかったと回答した学生はわずかに1人(2%)のみであった。この結果のように、普段は食事について関心の薄い学生でもバランスシート活用によって、結果・考察1)の(4)食事の改善に関することに示されたような具体的な食品を上げて自己分析までで

きたことに対しては、学生自身は大変満足しているようであった。実際には、空腹を満たすだけの食生活を送っている者も少なくないが、今の食生活が健全な状態でないことは分かっていることが今回の結果から把握できた。今回の食事調査を通して、学生の多くが自分の摂取すべき目標値を数字で確認できたことに満足していた¹⁴⁾が、本来ならば



小学校から連綿と栄養教育を受けていたにもかかわらず、“何をどれだけ食べればよいのか”についての知識を実生活に活せない、この現状に対して危惧を抱く。この事実は学生のみならず国民の多くが“何をどれだけ食べればよいのか”を知らずに食事を摂取していることに他ならない。今回食事調査で用いた厚生労働省、農林水産省作成「食事バランスガイド」の方法は、“何をどれだけ食べればよいのか”を重視した食事管理方法であり、国民に食事の自己管理を推奨していく上で大変効果的な方法であると考えている。そして食事バランスガイドを広く活用していくためには具体的なツールが不可欠であり、今回の食事調査でツールとして使用したバランスシート⁷⁾を含め、今後、より簡便で扱いやすいツールの改善が急務であることを確認できた。

5. おわりに

今回活用した「食事バランス用ビンゴ式食事管理シート：バランスシート」の使用上の特徴には、①携帯に便利 ②取り扱いがわかりやすく簡単 ③楽しい気分に取り組める ④食事をリアルタイムでチェックできる。⑤シートでチェックとまとめが同時にできる。⑥過不足をその場で確認できる。⑦食事バランスガイドの料理区分に加え、摂りすぎの傾向にある食塩および嗜好品の管理もできる。⑧終始一貫して自分が主体的に食事管理に関わることができる。などが上げられる。今回の結果からは、これらの特徴は食事管理を行う上で有効性があることが確認できた。しかし使用に要する時間、使用の利便性などの結果からは、使用方法に工夫が求められた。特に円滑なシート使用を妨げる因子である料理の「つ(SV)」換算のデータ不足については、「つ(SV)」換算用の料理の種類の充実を図る、また料理を作る機会が少ないため料理名がすぐに浮かばないような対象者でも円滑な利用ができるよう料理を写真等で提示するなどの工夫が必要であることが明らかとなった。

なお今回は概して良好な結果が得られたが、今回の調査対象数に限界が

あることから、今後に向けて調査対象を増やしてデータの信頼性を高めていく必要がある。

文 献

- 1) 佐藤博紀：「食品交換用カード及び指示単位管理用カード群」特開, 2000-135069 号広報 (2000. 5)
- 2) 柴田かおる：「糖尿病食事療法実践のための料理記録及び指導用具」実用新案登録第 3085249 号広報 (2002. 2)
- 3) 松下電器産業株式会社：「食生活支援装置」特開 9-26950 (1997. 1)
- 4) 内藤初枝：食事管理における教育教材としての「おはじき使用」に関する検討, 静岡県立大学短期大学部研究紀要, 第 20-W 号-2 (2007)
- 5) 厚生労働省, 農林水産省：「食事バランスガイド」第一出版株式会社, (2005)
- 6) 内藤初枝：「毎日の食事摂取状況記録カード」実用新案登録, 第 3131523 号 (2007. 4)
- 7) 内藤初枝：「食事バランスガイド用ビンゴ式食事管理シート」, 日陶科学株式会社 (2007. 12)
- 8) 津田俊江、小寺俊子、大家千恵子：妊娠前の食生活・栄養状態と低出生体重児との関係, 家政学雑誌, 53, 1009-1020 (2002)
- 9) 染谷理絵、根岸由紀子、水野清子、武藤静子：女子短大生の食生活の実態, 栄養学雑誌, 47, 2512-2582 (1997)
- 10) W. DOYLE BA SAD, M, A. CRAWFORD PhD, A. H. A WYNN MA and S. W. WYNN MA MSc: The Association between Maternal Diet and Birth Dimensions, Journal of Nutrition Medicine, 1, 9-17 (1991)
- 11) 小旗照美、井上喜久子、石井恵子、樋口満：身体活動水準の異なる若年成人女性ビタミン栄養状態, ビタミン, 72, 679-684 (1998)
- 12) 富岡文枝：幼児への食教育と両親の食意識及び食行動との関わり, 栄養学雑誌, 57, 25-36 (1999)
- 13) 平成 17 年度の国民栄養調査結果の概要：厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室 (2007)
- 14) 西尾素子、足立己幸：女子学生の栄養成分表示の利用行動と態度の関連, 栄養学雑誌, 57, 145-156 (1999)

『 バランスシートとの使用手順および学生へ配布した資料 』

- ① 資料 図8はシート表面、使用前のものである。
- ② シート裏面に食事バランスガイドにある「一日の摂取量 つ:「つ(SV)」数」を掲載し、この表から自分の摂取すべき数値を確認し、図1シート表面の右下段(記録表)の「目標」の欄に数値を書き込める。
- ③ 資料 表1には、料理「つ(SV)」+食塩及び嗜好品の換算値を紹介した。摂取時、料理区分から料理に該当する「つ(SV)」数をチェックし、数に応じてシートの○の当該の色と数分を抜きとる。
- ④ 資料 図9は一日の食事が終了しその日の摂取記録・確認状況を示したものである。摂取量は料理区分ごとに●の最後の数字を、記録表の「実際」の欄に書き②の「目標値」との差を求め+-欄に書き入れる。
- ⑤ 自分の食事調査結果及び自己分析表(資料 表2)などに記録し直し、結果を整理し自分の食事内容の問題点を見出し自己分析する

資料 図8 食事バランスガイド用シート(使用前)
【「つ:「つ(SV)」数20つの場合】:表面

【一日の摂取状況】					年月日	
					()才	体重()Kg
1 ○	8 ○	3 ○	1 ○	8 ○	1 ○	2 ○
2 ○	9 ○	4 ○	2 ○	1 ○	3 ○	4 ○
3 ○	10 ○	5 ○	3 ○	2 ○	5 ○	6 ○
4 ○	11 ○	6 ○	4 ○	3 ○	7 ○	8 ○
5 ○	12 ○	7 ○	5 ○	4 ○	9 ○	10 ○
6 ○	1 ○	8 ○	6 ○	2 ○	11 ○	12 ○
7 ○	2 ○	9 ○	7 ○	3 ○	13 ○	14 ○

人名							
1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○	(食塩)		
6 ○	7 ○	8 ○	9 ○	10 ○			
11 ○	12 ○	13 ○	14 ○	15 ○	(嗜好品)		
1 ●	2 ●	3 ●	4 ●	5 ●			
6 ●	7 ●	8 ●	9 ●	10 ●	(記録表)		

群別	主食	副菜	主菜	乳製品	果物	嗜好品	食塩(g)
実際							
目標	5	6	5	2	2		10
+							
-							

資料 表1 「簡便な食事「つ(SV)」表」

料理区分	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳等	果物	合計	食塩	嗜好品
主食	ご飯・M (茶碗1杯分)	1.5					1.5	0	
	おにぎり (1個分)	1					1	1	
	6枚切り食パン	1							
	ブドウパン・調理パン	1						1	
	ピザトースト	1			4			2	
	親子丼	2	1	2			5	2	
	カツ丼	2	3	1				4	
	チャーハン	2	1	2			5	3	
	カレーライス	2	2	2			6	4	
	すし (にぎり)	2		2			4	4	
	ハンバーガー	1		2			3	2	
	ミックスサンドイッチ	1	1	1	1		4	3	
	ラーメン	2					2	4	
	ざるそば	2					2	3	

副菜	ほうれん草のお浸し		1				1	1	
	キャベツのサラダ		1					1	
	きゅうりとわかめの酢の物		1				1	1	
	コロッケ		2				2	1	
	野菜の煮しめ		2				2	2	
	野菜の天ぷら		1				1	1	
	なすのしぎ焼き		2					2	
	キャベツの炒め物		2					1	

主菜	焼きとり			2			2	1	
	ロールキャベツ		3	1			4	2	
	鶏肉のから揚げ			3			3	1	
	ギョーザ		1	2			3	2	
	豚肉のしょうが焼き			3			3	1	
	肉じゃが		3	1			4	2	
	トンカツ			3			3	2	
	ハンバーグ		1	3			4	2	
	酢豚		2	3			5	3	
	すき焼き		2	4			6	4	
	おでん		4	2			6	4	
	魚のフライ			2			2	1	

牛乳等	牛乳 コップ1杯				2		2	0	
	ヨーグルト				1				
	スライス・プロセスチーズ				1			1	
	スライス・プロセスチーズ				1			1	
果物	果物 概ね1個					1	1	0	

嗜好品	和菓子類洋菓子類・ スナック菓子							2~3
	清涼飲料・ アルコール1杯							1~2
	チョコレート1枚							2~3

解説

*1. 1つ(「つ(SV)」)の基準値は主食:炭水化物 40g、副菜:野菜重量 70g、主菜:たんぱく質 6g、牛乳・乳製品:Ca100mg、果物:果物重量 100g を基準としています。

*2. 「つ(「つ(SV)」)」の算出は、上記基準に照らし、1つ(「つ(SV)」)は、2/3 以上 1.5 未満、2つ(「つ(SV)」)は、1.5 以上 2.5 未満、3つ(「つ(SV)」)は、2.5 以上 3.5 未満、4つ(「つ(SV)」)、5つ(「つ(SV)」)も先と同様にしました。

*嗜好品は、糖尿病の 80Kcal=1 単位の考え方で数値を表記しています。菓子パンなどは1個 480Kcal=6 単位のものがあります。忘れないでシートを開けましょう。

*食塩に関しては、食塩の重要性も考え、嗜好品と同様食事の際必ずチェックできるように、上記表のように食塩量の取扱ができるように工夫されています。
シートの円1個=食塩 1 g です。

資料 図9 バランスガイド用シート(使用後)

【一日の摂取状況】					年月日		人名 ()才 体重()Kg					
1 ●	8 ○	3 ●	1 ●	8 ○	1 ●	2 ●	3 ●	4 ●	5 ●			
2 ●	9 ○	4 ●	2 ●	1 ●	6 ●	7 ●	8 ○	9 ○	10 ○			
3 ●	10 ○	5 ●	3 ●	2 ●	11 ●	12 ○	13 ○	14 ○	15 ○			
4 ●	11 ○	6 ●	4 ●	3 ●	1 ●	2 ●	3 ●	4 ●	5 ●			
5 ○	12 ○	7 ○	5 ●	4 ○	6 ●	7 ●	8 ●	9 ●	10 ●			
6 ○	1 ●	8 ○	6 ●	2 ○	(記録表)							
7 ○	2 ●	9 ○	7 ○	3 ○	群別	主食	副菜	主菜	乳製品	果物	嗜好品	食塩(g)
					実際	4	6	6	3	1	5	7
					目標	5	6	5	2	2		10
					+-	-1	0	+1	+1	-1	+5	OK

資料 表2 「食事バランスガイド」活用による食事調査結果及び自己分析

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		嗜好品	食塩
実際の食事 つ(SV)								
自分の必要な つ(SV)								
結果 ±								

一日の食事のバランスチェックからどのような食事内容の特徴がつかめましたか。

1. 主食から順番に過剰・不足を箇条書きにして自分の食事状況を分析しよう。

【分析結果】

主食 :

副菜 :

主菜 :

牛乳・乳製品 :

果物 :

嗜好品 :

食塩 :

2. 朝食は食べていますか。

3. 食事時間は規則的ですか。

4. 三食の振り分けは適当ですか。

5. 継続した運動習慣は出来ていますか。

【改善点】

1. の食事分析結果を参考にして、具体的にどのような点を改善しますか。

2. すぐできることを具体的に書いてみましょう。