



保健指導における 食行動目標 設定支援のための Q&A

お茶の水女子大学大学院 赤松 利恵
千葉県立保健医療大学 林 芙美

主な食行動目標を実行するための工夫や対策の事例をまとめました。目標設定の際、一緒に工夫や対策を考えておくことが成功につながります。これらはあくまでも一例ですので、実際の支援の場では、対象者に合った工夫や対策を検討するようにしてください。

Q. 「脂質を控えるにはどうしたらいいですか？」

A. 「ここにあげた工夫や対策できそうなことはありませんか？」

刺激統制

栄養成分表示をみて、脂質の多い食品は買わない
週に1回など、脂っこいものを食べていい日を決めておく

食べ方の工夫

自分では揚げ物など脂っこい料理は選ばない
食べて、次の食事で控える
衣を外して食べる
先に野菜を食べる
脂身の少ない部位を少量食べる
ノンオイルドレッシングにする



行動置換

揚げる・炒めるだけではなく、焼く、煮る、
蒸すなど異なる調理法を選ぶ
魚や大豆製品を中心とした食事にする
脂っこいものの代わりに、野菜を中心に食べる

認知的対処

今、食べなくても、後でまた食べる機会があると思う
本当に食べたいのか考える

ソーシャルサポート

友人や家族と分けて食べる
脂っこい献立は控えてほしい（協力して欲しい）と家族に言う

Q. 「食事の量を控えるためにはどうしたらいいですか？」

A. 「ここにあげた工夫や対策できそうなことはありませんか？」

刺激統制

食べる時間を決めておく
一度にたくさんに買い物に行かない
小さい茶碗に盛る
食べる量だけ、小さめの皿に盛る
大盛りをやめる

認知的対処

これでもう十分食べたと思う
空腹でないと言い聞かす
次の食事を考えて楽しみにする

食べ方の工夫

栄養成分表示などを参考に、カロリーを考えて食べる
ゆっくり、よく噛んで食べる
野菜を先に食べる
本当に食べたいものだけ少量食べる



ソーシャルサポート

誰かと分けて食べる
十分に食べたからいらないと断って理解してもら
減量中であることを、周りの人に伝えておく

Q. 「もっと野菜を食べるためにはどうしたらいいですか？」

A. 「ここにあげた工夫や対策でできそうなことはありませんか？」

刺激統制

プチトマトなどすぐにつまめる野菜や果物を用意しておく
冷凍野菜や缶詰なども用意しておく
一度にたくさん野菜料理を作って保存しておく
外食の際、野菜料理以外は後で注文する

行動置換

飲み物を野菜ジュースに変える
野菜の多い惣菜を買う
昼食を野菜中心の弁当にする
夕食を野菜中心に切り替える

食べ方の工夫

飽きないように、複数のドレッシングを用意しておく
毎食ではなく、1日や1週間単位でバランスをとる
赤、黄、緑などいろいろな色を考え食材を購入する
外食の際は、おひたしや和え物、サラダなどを組み合わせる



認知的対処

野菜が多いと、季節の味（旬）を楽しめると考える
野菜は身体の調子を整えるために大切だということを思い出す

ソーシャルサポート

弁当を作ってほしいと家族に言う
他の人（例えば同じ単身者）に野菜を食べるコツを聞く

Q. 「栄養バランスのとれた食事をとるためにはどうしたらいいですか？」

A. 「ここにあげた工夫や対策でできそうなことはありませんか？」

刺激統制

好きな食べ物だけを置かない
お腹が空いた時に買い物に行かない
常備菜やすぐつまめる野菜等を用意しておく

行動置換

外食に行く店を変える
弁当を持っていく
自分で料理する

食べ方の工夫

野菜を先に食べる
肉や魚、大豆製品を日替わりで食べる
単品メニューではなく、定食を選ぶ

認知的対処

栄養バランスを整えようとしている事を思い出す
自炊したほうが経済的な負担が減ることを意識する
いろいろな物を食べたほうが食事が楽しくなると考える



ソーシャルサポート

弁当を作ってほしいと家族に言う
料理の品数を増やすため、家族や友人と一緒に食べる

Q. 「間食・甘いものを控えるためにはどうしたらいいですか？」

A. 「ここにあげた工夫や対策でできそうなことはありませんか？」

刺激統制

甘いものは買わない
甘いものに近寄らない
目標を（痩せないと似合わない服などを）見えるところに置く
甘い飲み物は1日1杯と決める

行動置換

甘いものを果物にする
洋菓子よりも和菓子にする
低カロリーのもの食べる
温かい飲み物をとる
ガムをかむ

食べ方の工夫

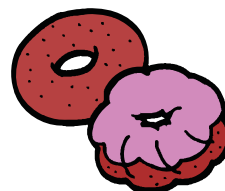
食べた分、後で運動する
本当に食べたいものだけ少量食べる

認知的対処

理想の自分を想像する
今まで頑張ったのだからと言い聞かせる
本当に食べたいのか考える
自分の身体（お腹の肉など）をさわって我慢する

ソーシャルサポート

減量中であることを、周りの人に伝えておく
同僚や家族等と分けて食べる
ダイエットしている仲間と励まし合う
周りの人に注意してもらう
周囲の人にあげる



Q. 「お酒を控えるためにはどうしたらいいですか？」

A. 「ここにあげた工夫や対策でできそうなことはありませんか？」

刺激統制

飲み会に参加しない
本当に行きたい飲み会だけに参加する
食事にかかる時間を決めておく（長居しない）
よく飲む人の横に座らない
量を決めておく

行動置換

身体を動かすなど、お酒以外のストレス解消法をする
寝酒ではなく、別の方法で入眠を促す
食後はすぐに歯磨きをする
宴席では会話を楽しむ
食後温かいコーヒーかお茶を飲む

飲み方の工夫

自分のペースで飲む
薄めに水割りを作る
ノンカロリー、低カロリーのもの飲む
一気飲みはしない
「とりあえずビール」をやめる

認知的対処

飲酒でストレスは解消されないと考える
二日酔いで気分が悪かった時の事を思い出す

ソーシャルサポート

周囲の人に減量中であることを話しておく
周りの人に注意してもらう
他の人からのお酌は断る



Q. 「朝食を食べるためにはどうしたらいいですか？」

A. 「ここにあげた工夫や対策でできそうなことはありませんか？」

刺激統制

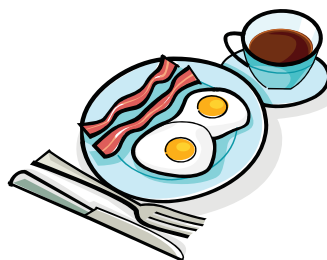
寝る前に食べ過ぎない
早寝早起きする
寝る前にできるところまで朝ごはんの準備をしておく
朝食を食べてから身支度を整えるようにする

食べ方の工夫

野菜ジュースや牛乳など手軽なことから始めてみる
バナナやヨーグルトなど食べやすいものを食べる

認知的対処

「朝食は元気の源」と言い聞かせる
朝食を食べるメリットを考えてみる



ソーシャルサポート

食べやすい朝食を家族に準備してもらう
バナナなどすぐに食べられるものを常備してもらう

Q. 「夜遅い時間の食事はどうしたらいいですか？」

A. 「ここにあげた工夫や対策でできそうなことはありませんか？」

刺激統制

8時以降は食べないなど、時間を決めておく
空腹になりすぎないように、夕方に軽くつまんでおく



食べ方の工夫

野菜を中心に食べる
具たくさん野菜スープを飲む
カロリーの高いものを控える
一番食べたいものを少し食べる
脂っこいものは食べない
最初に温かい飲み物を飲む

認知的対処

食べて良い時間か、よく考える
空腹ではないと、自分に言い聞かす
今食べなくても、また食べる機会があると考える
食べ過ぎないようにしている事を思い出す

ソーシャルサポート

軽めの食事を用意してもらう
仕事の状況を改善できないか、職場の人と話し合ってみる