

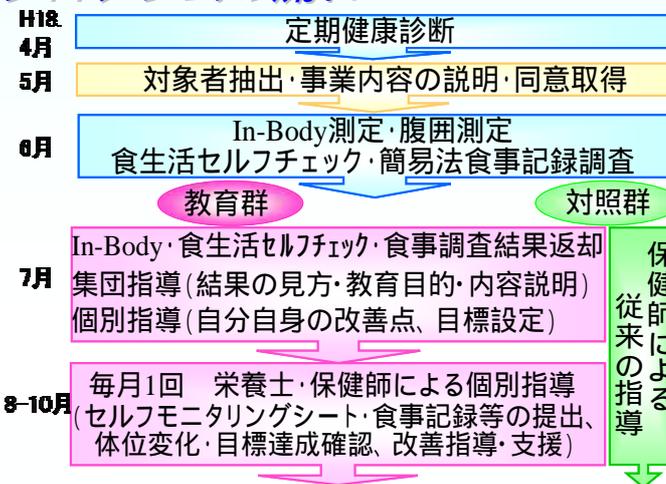
職域における栄養教育手法の検討

生活習慣病予防のために

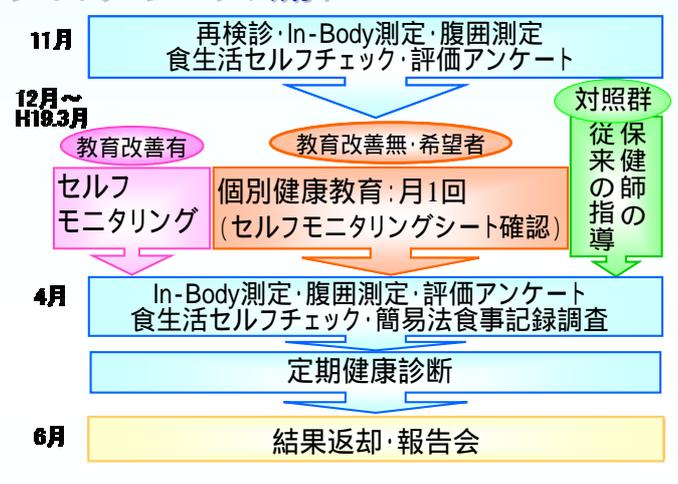
生活習慣病予防を目的に、職域における栄養教育手法の検討を行った。健診でメタボリックシンドロームあるいはその予備群と判定された男性を対象に、食事バランスガイドを活用した栄養教育を行うことによる効果を検証した。

プログラムの流れ

プログラムの流れ 初期アセスメント～介入



プログラムの流れ 中間評価～最終評価



検診・指導風景



体重・体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪断面面積等計測



教育媒体の例

食生活セルフチェック

図は1日の目安を示しています。自分の1日ごとの摂取量を思い出して、図に示された量と比べてみましょう。赤い数字は目標値、青い数字は目安値です。

食生活に問題有り

- 1. 野菜類を多く食べていますか?
- 2. 肉類を多く食べていますか?
- 3. 揚げ物や脂揚げの食品を多く食べていますか?
- 4. 甘い飲み物を多く飲んでいますか?
- 5. 塩辛い食品を多く食べていますか?
- 6. 脂の多い食品を多く食べていますか?
- 7. 食生活全般について、満足していますか?

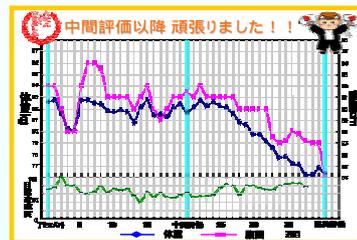
食生活に問題無し

- 1. 野菜類を多く食べていますか?
- 2. 肉類を多く食べていますか?
- 3. 揚げ物や脂揚げの食品を多く食べていますか?
- 4. 甘い飲み物を多く飲んでいますか?
- 5. 塩辛い食品を多く食べていますか?
- 6. 脂の多い食品を多く食べていますか?
- 7. 食生活全般について、満足していますか?

2600cal

結果返却と報告会

結果用紙の例



教育群は対象群にくらべ、体重(-)や腹囲(-)が減っている人が多かった。

結果返却と報告会の様子



「コマが倒れているのがショックで頑張った」という意見があり、食生活セルフチェックが食生活の行動変容の動機づけに有効だった。