

## チェックシート ～食生活編～

年 月 日

氏名：\_\_\_\_\_

栄養・食生活は、多くの生活習慣病（がん、心疾患、脳卒中、糖尿病等）との深い関連があります。

このチェックシートでは、食生活に関する振り返りを行います。

## 《STEP Ⅰ》 食生活の振り返り

「はい」・「いいえ」のどちらかに○を付けてください。

		☆	★
食事のリズムを楽しむ	1 ほぼ毎日、朝、昼、夕の3食を食べている	はい	いいえ
	2 ほぼ毎日、寝る2時間前には、物を食べない	はい	いいえ
	3 食べる速度は、周りの人と比べて同じまたはゆっくり	はい	いいえ
ちょうどいい量の食生活を楽しむ	4 ほぼ毎日、食事の量は腹八分目である	はい	いいえ
	5 スナック菓子やクッキー、アイスなどの間食を、毎日食べない	はい	いいえ
	6 缶コーヒー（加糖）、炭酸飲料などの甘い飲み物を毎日飲まない	はい	いいえ
	7 お酒を飲まない日が週2日以上ある	はい	いいえ
偏らない食生活を楽しむ	8 なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べる	はい	いいえ
	9 野菜サラダなどの生野菜を毎日1皿以上食べる	はい	いいえ
	10 ゆで野菜、蒸し野菜、野菜の煮物、炒め物などを毎日2皿以上食べる	はい	いいえ
	11 果物を毎日食べる	はい	いいえ
	12 海藻類、きのこ類の入った料理を毎日1品以上食べる	はい	いいえ
	13 色の濃い野菜（人参、ほうれん草、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリーなど）を毎日2種類以上食べる	はい	いいえ
	14 ほぼ毎日、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品をとっている	はい	いいえ
	15 豆腐、納豆、油揚げなど大豆製品の入った料理を毎日1品以上食べる	はい	いいえ
	16 魚の料理を毎日1皿以上食べる	はい	いいえ
	17 揚げ物を毎日食べない	はい	いいえ
うす味の食生活を楽しむ	18 ドレッシングやマヨネーズは、量を気にして使う	はい	いいえ
	19 ひき肉、ベーコン、脂身の多い肉などを使った料理を毎日食べない	はい	いいえ
	20 干物、練り製品（はんぺん、かまぼこなど）を毎日食べない	はい	いいえ
	21 漬物や佃煮を、毎日食べない	はい	いいえ
静岡県ならではの食生活を楽しむ	22 みそ汁、スープなどの汁物は毎日2杯以上飲まない	はい	いいえ
	23 料理の味を確かめてから、調味料を使う	はい	いいえ
	24 急須で入れた緑茶を毎日3杯以上飲む	はい	いいえ
	25 地元の食材（魚、野菜など）を選ぶ	はい	いいえ
	26 四季折々の伝統食を食べる	はい	いいえ
	合計		

## 《STEP 2》行動目標の設定

自己チェック票の結果で、★が多かった項目のうち、改善できると思う内容に関して、3か月間実施する行動目標を設定し、仲間に宣言（共有）します。

仲間（第三者）に宣言することで、目標達成率が高まります！

### ◎目標を設定する際のポイント

- ・「なにを、いつ、どのような方法で、どれくらい」を明確にすること
- ・1週間のうち5、6日は実行可能な目標であること

### 行動目標

--

### （参考）栄養・食生活に取り組む方法のヒント

#### （1）しずおか健幸惣菜

「しずおか健幸惣菜」とは、組み合わせることで栄養バランスのとれた食事につながるおかずのことです。静岡県では、県内の社員食堂やスーパーマーケット等の応募レシピから、検討会での審査を経て、レシピ集を作成しました。

クックパッド「静岡県ちゃっぴーのキッチン」に  
レシピ掲載中→

静岡県ちゃっぴー    クックパッド	🔍 検索
--------------------	------



しずおか健幸惣菜を売っているお店はこちら

静岡県    健幸惣菜	🔍 検索
-------------	------



#### （2）賢く食べるためのコツ（厚生労働省）

厚生労働省のe-ヘルスネットには、  
賢く食べるためのコツとして、  
「食生活のあり方」、「コンビニエンスストアの活用」、  
「食生活バランスガイド」などがまとめられています。

賢く食べるためのコツ	🔍 検索
------------	------

