

身体状況・行動・食生活の記録票

月 日()

身体状況

身長 _____ cm

体重 _____ kg

腹囲 _____ cm

行動

時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		

食生活

	料理	量
朝		
昼		
夕		
間食		

記入方法

記入例

6月9日(金)

時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
5		
6	起床・朝食	
7	通勤(立ち)	徒歩(20分)
8		電車(40分)
9		階段(7階)
10	事務処理	
11	間食	
12	外出(営業)	社用車

	料理	量
朝	ごはん	小1杯
	目玉焼き	卵1個
	みかん	1個

間食	缶コーヒー 250ml	1本
	焼酎ロック	1杯

教材№ C-2

【教材のねらい】

・1日の行動、食事を思いだし、その中から改善可能な点を見つけ出す。

【資料の使い方】

・事前に対象者に渡すなどして記録してもらう。改善可能な生活習慣について対象者と一緒に確認していく。

(行動記録表の記入方法)

行動の内容をその日のうちに記入しましょう。

記入例を参考に、食事をした時間や運動についても記入して下さい。

(食事記録表の記入方法)

食事の内容をその日のうちに、主食(ごはん2杯、うどん1杯等)とおかず(肉魚料理、野菜料理等)について記入して下さい。菓子類や飲み物、お酒も記入しましょう。

量と味付けも分かる範囲で記入してみましょう。

なお、記録は写真でも結構です。※写真撮影の注意点→斜め45°から撮る、全体が写るように撮る、自分が食べたもののみ撮る、コップは中身が見えるように撮る、明るい場所で撮る。

教材№ C-2

【教材のねらい】

・1日の行動、食事を思いだし、その中から改善可能な点を見つけ出す。

【資料の使い方】

・事前に対象者に渡すなどして記録してもらおう。改善可能な生活習慣について対象者と一緒に確認していく。