

食事記録のすすめ

栄養相談では食事記録をお願いすることがあります。記入式でも、携帯撮影でも大丈夫ですが、間食や飲み物含めてありのままを教えてください、改善策が早く見つかります。

「食事記録を書くからちゃんと食べよう」と意識をしたら、あら不思議、「いつもより結果が良くなった!」という方もいらっしゃいました。食事記録マジックです!

当院通院中のYさんは、ほとんどの食事を写真に収めていらっしゃいます。本などで紹介されたものより、実際の家庭の食事の方が参考になると思います、お願いして写真をお借りしました。

毎食色々な野菜がしっかり入っていて色彩豊かです。朝、昼、夕ともたんぱく質があり、全体的には揚げ物が少なめでした。記録の取り方もメモと一緒に写すなど工夫されています。



①間食や飲み物も写真に撮る



②購入食も写真に撮る



③「朝昼兼用」などコメントで振り返りしやすい

見直すことが大切です

食べた物を思い出すと、実際に食べたものより1~2割少なくなるそうです。特にデザート類は忘れる確率が高く、また女性と肥満傾向の方は少なめに思い出す傾向があるそうです。(※「佐々木敏の栄養データはこう読む!」参照)

栄養相談で繰り返し質問していると食べた物を詳細に思い出せるようになる方が多いのですが、それは食事への意識が高まった結果かもしれません。まずは日々何を食べているのか意識してみてください。日記のように出来事とともに記録をすることも有効です。

食事記録と、体重、血圧、血液検査の結果を合わせて確認してみると、思わぬことが見えてくる場合があります。興味のある方には記録用紙だけでもお渡しますので、お気軽にお声掛け下さい。1人ではなかなか続けられない、この食事でもいいのを知りたいという方は、ぜひ栄養相談をご利用ください。

タイプ別おすすめ運動診断①

体を動かすことに問題はないし、外出も好きだけど、運動なんて考えたことないわ…。家にいること多いから時間はとれなくはないけど…。

運動って何がいいの? 私に合った運動は?



そんな方におすすめの運動は、ウォーキング、ハイキング、自転車です。詳しくは院内掲示をご覧ください。体作りには食事と運動、両方が必要です。

