

# ゆるやかな糖質制限 学習プログラム



重要なことは、楽しく食事をしながら「適正体重」を保つこと

## 動機付け支援の2つの特徴

### 1 管理栄養士からのアドバイスが受けられます!

アプリの記録開始から1週間は、食事記録に対して1日1回アドバイスをお送りします。

2週目～13週目はご自身で記録を続け、わからないことなどは管理栄養士にいつでもご質問いただけます。

アプリではクイズや体重推移の確認もできます。

### 2 3か月間の頑張りが必要に手元に残ります!

プログラムが終了したら、管理栄養士からのメッセージや検査データの比較、3か月間の記録内容をまとめた報告書が届きます。

ご自身の頑張りを確認でき、今後の課題点なども見つけられます。

### ▼報告書(例)

特定保健指導のための支援プログラム  
**MYPACE**  
My Pace with Personal Assistant's Cognitive Education  
厚生労働省 国民生活センター 共同開発

77777 77777 様  
実施期間 2021/9/29 ~ 2021/12/28

1 コメント

2 検査データの変化(血液)

項目	測定データ	終了時	特定保健指導基準値
HbA1c	5.6	—	5.6%以上
空腹時血糖値	83	—	100mg/dL以上
中性脂肪	53	—	150mg/dL以上
HDL	62	—	40mg/dL未満
総コレステロール/脂質	134/86	117/73	130/85mmHg以上
腹囲	95.0	93.0	男性85/女性90cm以上
体重 (BMI)	68.6kg (27.5)	63.5kg (25.4)	25以上*
血圧	71.4kg (28.5)	—	—
喫煙	いいえ	いいえ	有

4 体重・摂取

体重の変化、進捗の自己評価の推移

検査時とプログラム終了時の変化を数字で確認