

# 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 Yourself with Pleasure Assisted by Consumption Evidence

77777 動機付け支援 様

生年月日: 1963/12/31 (58歳)  
実施期間: 2021/9/29 ~ 2021/12/28

血液検査/問診結果のご報告

1 コメント

プログラムの実施、本当にお疲れさまでした。忙しい中での実施は大変だったかと思いますが、3ヶ月間続けて食事・体重の記録を行うことが出来たことは、健康管理に対する意識が高まった証拠です。プログラム実施前後の血圧・行動や食事内容の変化などを本報告書で振り返り、自分自身の頑張りを確認しましょう。

3ヶ月間いかがでしたか? 朝食をルーティン化され、栄養バランスを整えていたし、小学生の趣味たっぷりの趣味も、量を調整することで家族(祖父母)が出来て良かったし、お仕事も身体活動量も高く、その結果、なんらかの量(脂肪)が燃やされた! 気持ちいい血圧を目標までで出来ました。素晴らしい結果ですね。体重はもう少しで肥満体重を抜けますので、良い習慣は継続してさらに健康な体を手に入れてください。検査数値は健康診断等で引き続き確認していきます。

2 検査データの変化(血液)

	健診データ	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 (善玉コレステロール)	62	—	40mg/dL未満
最高血圧/最低血圧	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*
上: 健診時 下: 終了時	71.4kg (28.6)		
産前	いいえ	いいえ	有

4 体重・進捗

◆体重の推移と目標の達成状況

◆体重の推移と目標の達成状況(自己努力期間)

○◎今の標準体重は64.2kgです。  
BMI (体格指数)は体重 (kg) ÷ 身長(m)の2乗で算出されます。この数字が「22」の時、病気になる確率が最も低いと言われています。

体を動かす機会は身の回りにたくさんあります。今の生活に増していきましょう!  
★食事や運動の介助に、普段から指導内容を伸ばして、良い姿勢を養ったり、ストレッチを取り入れる。  
★1日の歩数を増やす。  
毎日どの位歩いているのか確認することも重要です!  
1日8000歩で高血圧症・糖尿病の予防。10000歩でメタボの予防に繋がります。  
糖質コントロールに「動き」を組み合わせると、より効果的です!

健診時とプログラム終了時の変化を数字で確認