

# 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

## 積極的支援の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2か月間は、食事記録に対して1日1回アドバイスをお送りします。

3か月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 Protein Assisted by Consumption Evidence

88888 積極的支援 様

生年月日: 1972/1/1 (50歳)  
実施期間: 2022/1/8 ~ 2022/4/8

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、本週にお寄せいただきました。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できたことは、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、自分自身の頑まりを確認しましょう。

糖質は糖質ゼロ種を利用して糖質量を調整し、食物繊維の多い野菜やキノコも積極的に召し上がっていましたね! その結果、体重減少だけでなく血糖値や脂質、血圧にも数字の変化が見られました。糖質は脂肪燃焼の着火剤の役割がありますので、糖質が少なくなると必ずしも燃焼が促進されるわけではありません。今後も意識していきましょう。またお食事だけでなく、ランニングや足指を動かすなど意識的に体を動かすこともおすすめです。今後ともぜひ継続して下さいね! 検査数値は引き続き健診等で確認していきましょう。

2 検査データの変化(血液)

検査データ	健診データ	今回測定値*	特定保健指導基準値
HbA1c	6.0	5.8	5.6%以上
空腹時血糖値	126	98	100mg/dL以上
中性脂肪	168	125	150mg/dL以上
(HDL) (善玉コレステロール)	78	77	40mg/dL未満
最高血圧/最低血圧	138/88	125/80	130/85mmHg以上
腹囲	90	88.0	男性85/女性90cm以上
体重(BMI)	64.6kg (26.2)	61.6kg (25.0)	25以上*2
糖質制限 実施前	いいえ	いいえ	有
糖質制限 実施後	いいえ	いいえ	有
糖質制限 実施日	-	2022/4/8	-

3 健診時とプログラム終了時の変化を数字で確認

4 糖質摂取量

◆食事の振り返り(糖質)

日付	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
糖質(g)	14.9g	20.3g	23.1g	28.5g	22.2g	21.3g	22.1g	20.0g	20.5g
糖質量(%)	44.8%	30.4%	69.3%	62.8%	56.3%	64.8%	64.3%	84.6%	64.2%
食料数	3	3	3	3	3	3	3	3	3

◆食事の振り返り(栄養計算実施日の水分摂取量)

日付	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
水分(ml)	700ml	1,400ml	650ml	300ml	22.0g	22.0g	900ml	22.0g	400ml

◆糖質摂取量や飲料記録の推移をグラフで確認

★材料入りのジュース(スポーツドリンク・野菜ジュースを含む)や糖漬漬、果実酒は糖質量が少く傾向にあります。基本はお水や砂糖飲料で水分補給をしましょう。お酒は糖質量の少ない高麗酒(ウイスキーや焼酎など)を選んでください。