

デイケアなどで統合失調症患者さんのサポートに携わる様々な職種の方々へ

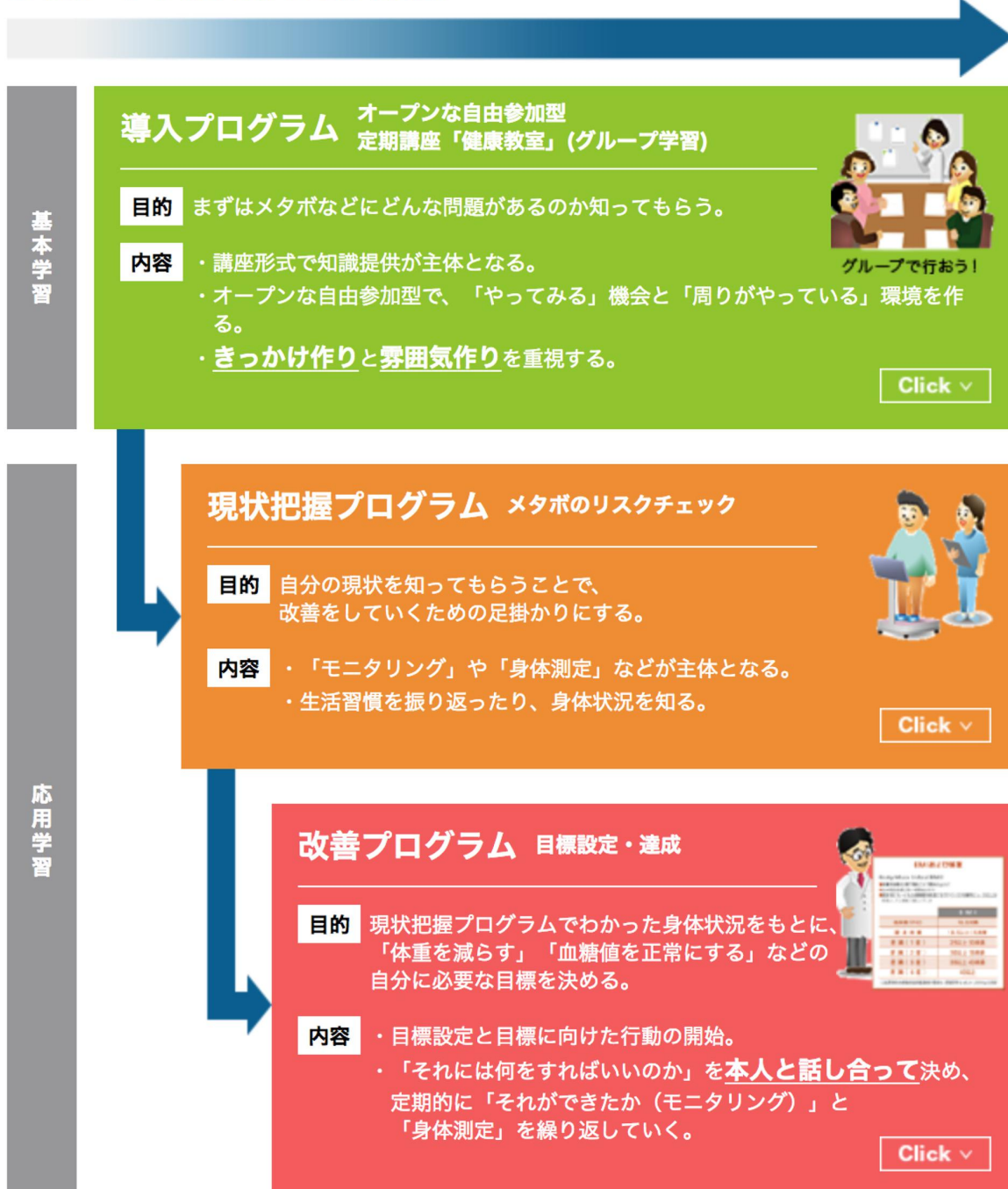
チームによる栄養サポートの流れ

例えば、コーラなどを沢山飲んでしまう患者さん、間食や夜食がやめられない患者さん……。これらのカロリーオーバーが肥満（体重増加）の原因かもしれません。つい誘惑に負けてしまうけど、健康になりたいと願っている患者さんに、行動変容できるよう背中を押してあげましょう！

ダイエットに成功しても気を緩めるとすぐにリバウンドしてしまいます。メタボ対策は、同じことを繰り返し、生活習慣に定着するまで長く続けることがポイントです。

プログラムについて

まずは「やってみる」ことが大切!!



導入プログラム

オープンな自由参加型 定期講座「健康教室」(グループ学習)

頻度：1回/週
期間：繰り返し、継続して行う

[詳細はこちら](#)

- ・メタラボを活用した座学（グループ学習）を週に1回のペースで繰り返し、継続して実施します。
- ・向上心の高い患者さんに対し次のステップへの参加意志を確認しステップアップを薦めます。参加脱落を防ぐために、トークンエコノミー等を用いて継続するための工夫をしましょう。
- ・講師は4～5職種（管理栄養士、看護師、薬剤師、作業療法士、医師など）がチームを組み、持ち回りで担当することが望ましいです。患者さんの反応や成果の現れかたなどを分析したり、効果的な方法をチームで共有することができます。

【メタラボでの学習内容】

- ・メタボ診断基準
- ・薬との付き合い方
- ・食事について（夜食・間食のカロリー）
- ・運動について



継続参加のための工夫ポイント

★トークンエコノミーでやる気アップ!

シールやすごろくで患者さんのやる気を持続・アップさせましょう

※トークンエコノミーとは

- ・望ましい行動をした際に、物品などの「ごほうび（トークン）」を与えるという方法。
これにより望ましい行動をより頻繁に行うようになる心理学的効果があるとされている

[詳細はこちら](#)

現状把握プログラム メタボのリスクチェック

検査項目のデータが
改善するまで継続

詳細はこちら

「健康チェック」

ダイエットしたい、糖尿病になりたくないなど、健康を望む患者さんを対象に「モニタリング」を定期的の実施します。

特に、リスクの高い方は拒否しがちですが、導入プログラムで少し効果が出ていれば褒めて参加を勧めます。



●身体測定

体重、BMI、血圧、腹囲、体脂肪

腹囲、体脂肪：1回/月

詳細はこちら

改善プログラム 目標設定・達成

頻度：1回/週

詳細はこちら

目標設定と目標に向けた行動の開始

定期的に食生活をスタッフと一緒に振り返ることでモチベーションアップになります

- ・食習慣チェック
- ・食事記録（振り返り）
- ・自動カロリー計算/カロリー表を用いた現状の課題の把握
- ・課題について対策を考える
- ・血液検査
（中性脂肪、血糖値、HDL-Cなど：異常がなければ1回/年）



詳細はこちら



受講のポイント

受講の方法は様々です。

導入プログラムは全ての方が対象です。

友達に会いにくるために「健康教室」に参加する方から、まじめに食事管理を行うために参加される方まで、様々な形で参加いただけます。

興味が薄くても、いつか体重管理に関心を示してもらえればいいのです。

とにかく続けて定期的に参加いただくことが重要です。

応用編である2つのプログラムは、基本編の導入プログラムに並行して行われます。

対象は、向上心の高い患者さんやリスクの高い患者さんです。

基本編で、断片的でもいいので体重管理の必要性和適切な食事についての

情報を得てから、応用編を無理なく受講し、継続してもらうことが大切です。



導入プログラム

オープンな自由参加型
定期講座「健康教室」(グループ学習)

頻度：1回/週
期間：繰り返し、継続して行う

【メタラボでの学習プログラムの紹介】

- ・メタボ診断基準
- ・食事について (夜食・間食のカロリー)
- ・薬との付き合い方
- ・運動について

Point

多職種の方によるメタラボ教育を行う際には、下記をご参照ください。

[メタボ予防に対する心理教育プログラムとしての活用例](#) 

メタラボのコンテンツを心理教育プログラムで使用する場合の活用例をご紹介します

メタボ診断基準

メタボの診断基準やリスクを知ろう
メタボのリスクとその対処法
標準体重を知る

薬との付き合い方

統合失調症と薬剤の関係を知ってもらう

食事について

食習慣の問題点と改善点を知ってもらう

運動について

簡単にできるプログラムを覚えてもらう

栄養指導

栄養指導 (レクリエーション形式) - ション形式)

目的

メタボの診断基準やリスクを知ろう

メタボの診断には、腹囲測定や血液検査が必要になります。

プログラム

メタボとそのリスクを理解します。

ここをクリック

The screenshot shows the Metalabo website interface. Two red arrows point to the 'メタボとは' (What is Metabo) and 'メタボリスク' (Metabo Risks) sections. The 'メタボとは' section includes a definition of Metabo, its symptoms, and a list of associated risks such as high blood pressure, high cholesterol, and insulin resistance. The 'メタボリスク' section lists specific health conditions like stroke, heart disease, and diabetes that are more likely to occur in Metabo patients.

メタボとは



<http://metalabo.net/relation/>

- メタボって何？
- メタボの診断基準

主なコンテンツ

This thumbnail features a cartoon character and the title 'メタボって何?' (What is Metabo?). Below the title, it lists 'メタボリック シンドローム' (Metabolic Syndrome) and '代謝(異常) 肥満' (Metabolism (abnormal) Obesity). The text explains the concept of Metabo and its symptoms.

<http://metalabo.net/relation/c1-1.php>

This thumbnail shows a diagram titled 'メタボの診断基準' (Metabo Diagnostic Criteria). It illustrates the criteria for Metabo, including waist circumference, blood pressure, cholesterol, and blood sugar levels, using icons of a person and a scale.

<http://metalabo.net/relation/c1-2.php>

This thumbnail is titled 'こんな人は要注意…メタボになりやすい生活習慣' (Be careful... Lifestyle habits that are easy to get Metabo). It lists lifestyle factors such as lack of exercise, poor diet, and smoking that increase the risk of Metabo.

<http://metalabo.net/relation/c1-5.php>

目的

メタボのリスクとその対処法

メタボは糖尿病や心血管系疾患を引き起こす可能性があります。しかし、運動や食習慣を改善することで、メタボリスクを下げることが可能です。

プログラム

メタボによるリスクとその対処法を理解します。

ここをクリック



統合失調症患者さんのメタボリスク



<http://metalabo.net/relation/>

- 糖尿病の発症率が高いこともわかっています。
- 統合失調症患者さんでも運動や食習慣の改善を行うことでメタボリスクを下げることが可能です。

主なコンテンツ



<http://metalabo.net/relation/c2-3.php>



<http://metalabo.net/relation/c2-5.php>



<http://metalabo.net/relation/c2-4.php>

目的

標準体重を知る

標準体重を理解します。

プログラム

標準体重と自分の体重の場合は、肥満リスクであることを理解します。



メタボ対策の第一歩はまず肥満を防ぐことです。
ご自分の標準体重をよく把握し、その標準体重を
維持し続けることが大切です。

ここをクリック

モニタリングの重要性

- 体重測定や定期的な検査を受けていない人が
- このサイトの標準体重をご存知ですか？
- 標準体重を知る重要性をつげましょう
- 標準体重を記録して管理しましょう

モニタリングの重要性

<http://metalabo.net/weight-record/>

●ご自分の標準体重をご存知ですか？

主なコンテンツ



BMIおよび体質

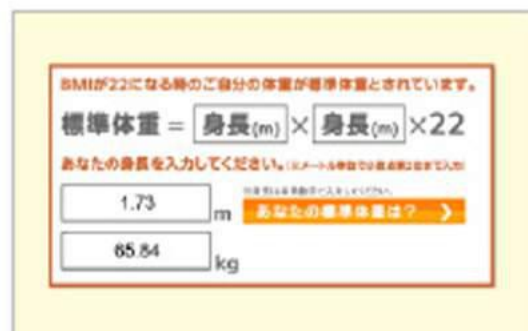
Body Mass Index(BMI)

●BMIが22になる時の自分の体質が標準体質とされています。

●BMIが25以上になると肥満と判定され、メタボリックシンドロームの診断基準の一つとしてBMIが25以上であると判定されます。

BMI	
BMI 18.5以下	低体重
BMI 18.5 - 24.9	標準
BMI 25.0 - 29.9	肥満(1度)
BMI 30.0 - 34.9	肥満(2度)
BMI 35.0以上	肥満(3度)

<http://metalabo.net/weight-record/d1-2.php>



BMIが22になる時の自分の体質が標準体質とされています。

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

あなたの身長を入力してください。(メートル単位で小数第2位まで入力)

1.73 m

あなたの標準体重は? >

65.84 kg

<http://metalabo.net/weight-record/d1-2.php>

目的

服薬指導

統合失調症と薬剤の関係を知らせてもらう

再発予防に服薬は欠かせません。
お薬はメタボの要因のひとつでもあります。

プログラム

統合失調症治療にはお薬の服用が不可欠であること、
統合失調症のお薬を服薬し始めたら、体重管理が必要であることを、
分かりやすく学びます。



服薬を止めてしまうと再発の危険性が高くなること、
統合失調症のお薬は決して
自己判断で中止しないことが重要です。

ここをクリック

The screenshot shows the Metalabo website interface. Red arrows highlight three key sections: the '統合失調症患者さんのメタボリスク' (Metabolic Risk for Schizophrenia Patients) section, the '統合失調症のお薬 (抗精神病薬) について' (About Antipsychotic Medication for Schizophrenia) section, and the 'あなたにあったお薬を見つけるために' (To Find the Right Medication for You) section.

統合失調症患者さんのメタボリスク



<http://metalabo.net/relation/>

- 統合失調症治療のお薬(抗精神病薬)によるメタボへの影響

統合失調症患者のお薬(抗精神病薬)について



<http://metalabo.net/relation/>

- お薬を止めてしまうと再発の危険性が高くなります

あなたにあったお薬を見つけるために



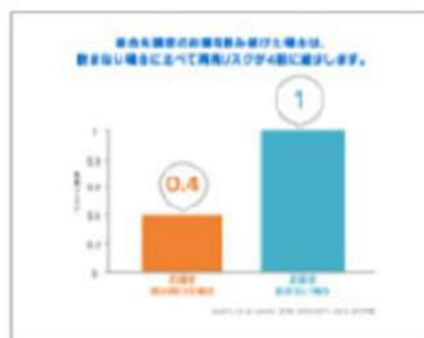
<http://metalabo.net/relation/>

- 薬を飲み始めたら、体重管理をしっかりと!

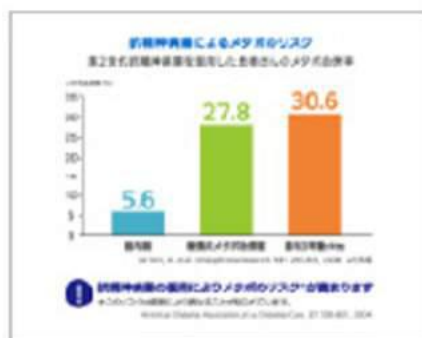
主なコンテンツ



<http://metalabo.net/relation/c2-7.php>



<http://metalabo.net/relation/c3-1.php>



<http://metalabo.net/relation/c3-2.php>

目的

食事について（特に夜食・間食のカロリー）

食習慣の問題点と改善点を知ってもらう

1日に必要なカロリーとそれをオーバーする原因となりうる食事の特定をします。

プログラム

食習慣のタイプに応じて、何が問題となるのかを理解してもらいます。

指導ポイント

食事として摂取しているものと食事以外で摂取しているものに分け、食事以外の「ドリンク」、「お菓子」、「間食」、「夜食」の問題を優先して扱います。なぜなら、食事以外で摂取しているものは、明確にカロリーオーバーの原因であるからです。

食事以外の「ドリンク」、「お菓子」、「間食」、「夜食」で摂取しているものを特定し、具体的にどの程度のカロリーであるのかを、患者さんが実感できる数値で示すことが重要です。

例) 夜食タイプ⇒インスタントヌードル など

食事の時間以外に、
どんなものを食べていますか？



食習慣の問題点に気づいた患者さんは、健康になりたい希望と好きなものを摂取したい気持ちの間で葛藤がはじまります。どちらを優先したら、自分にとって良いのかしっかり考えてもらうことが大切です。なぜなら、ここで「健康になりたい」と決断できた方が、行動変容に移せるからです。

ここをクリック

あなたのライフスタイルを
チェックしてみましょう

様々な健康とメンタルの
改善を知りましょう

毎日の生活を
改善してみましょう

簡単な運動から
はじめてみよう

食習慣
共通しましょう

1443

食生活の振り返り

食生活の振り返り

必要摂取エネルギーと食習慣の振り返り

●あなたの食習慣を振り返ってみましょう

自己チェック-なぜ悪い習慣を断ち切れないのか

こんなことに気をつけよう

●1日にジュースは何杯飲みますか？
～実はこんなに多いかも～

●1日に何回外食しますか？
ファーストフードは何回食べますか？
～外食はこんなに高カロリー～

●1日にお菓子をどれくらい食べますか？
～血糖値の急激な変化が問題～

●毎日朝食はどれくらい摂りますか？
～朝食は十分なエネルギーを貯めこむ機会に～

●毎日夕食を食べますか？
～夕食がもたらす悪影響～

●夕食の時は、注文の前にもう一度メニューを見てみましょう

●食べ方を工夫してみましょう

●作り方にも工夫しましょう

●食と心の関係を知りましょう

高血圧や高血糖のある方へ

●高血圧や高血糖を合併している人の注意点

原因と対策

必要摂取エネルギーと食習慣の振り返り

<http://metalabo.net/dietary/>

- あなたの食習慣を振り返ってみましょう

主なコンテンツ



<http://metalabo.net/dietary/f1-2.php>



<http://metalabo.net/dietary/f2-2.php>



<http://metalabo.net/dietary/f2-4.php>

目的

簡単にできるプログラムを覚えてもらう

正月でもできるエクササイズ ～みんなで体操、ストレッチ～

プログラム

メタボを防ぐために、日常生活の身体活動量を増やすことや簡単な運動からはじめます。

より効果を高めるため、食習慣の見直しも行います。



手軽にできる簡単な運動メニューからやってみましょう。

ここをクリック

簡単にできるエクササイズ

標準体重と目標設定

- 自分の標準体重を知りましょう
- 標準体重が確認できたら、次はご自身の日々の運動習慣について振り返ってみましょう

自分に合った目標を設定してみましょう

- メタボを防ぐために、あなたの日常生活の身体活動量を増やすことが重要な運動から始めてみましょう！(中略)
- メタボを防ぐために、あなたの日常生活の身体活動量を増やすことが重要な運動から始めてみましょう！(中略)
- メタボが完になり、減量を減らす目的で始めるのがんばれるあなたに合わせたメニュー：中難関2
- メタボが完になり、減量を減らす目的で始めるのがんばれるあなたに合わせたメニュー：上難関

自己チェック～チェックシートのお話～

- チェックシートを使って自己チェックしてみよう

エネルギー消費量換算の応用

- 身体活動で消費するエネルギーの目安について知ろう

傾向と対策

- 自宅で手軽にできる簡単な運動のメニューからやってみよう

傾向と対策

<http://metalabo.net/exercise/>

- 自宅で手軽にできる簡単な運動のメニューからやってみよう

主なコンテンツ



<http://metalabo.net/exercise/e1-6.php>



<http://metalabo.net/exercise/e1-6.php>



<http://metalabo.net/exercise/e1-2-1.php>

目的

栄養指導（レクリエーション形式）

自分のよく摂る食品のカロリーや、 自分のカロリー摂取量を知ってもらう

1日の摂取カロリー量の確認：

プログラム

どの食品に問題があるかを確認します。必要カロリーに近づけるために、
外せる食品、置き換えることのできる食品を考えます。



普段の食事がどれくらいのカロリーか、
みんなと比べてみましょう！
また、好きな食べ物で低カロリーなものに
置き換えられないか検討しましょう。

ここをクリック



必要摂取エネルギーと食習慣の振り返り

<http://metalabo.net/dietary/>

- 食品カロリー自動計算
- 食品カロリー表

必要摂取エネルギーと食習慣の振り返り

- 1日に摂るべきエネルギー量を確認しましょう
- あなたの食習慣を振り返ってみましょう

自己チェック～なぜ悪い習慣を減らそう～

- 1日にジュースは何本飲みますか？
～実はこんなに多い糖分～
- 1日に何回外食しますか？
ファーストフードは何回食べますか？
～外食はこんなに高カロリー～
- 1日にお菓子をどれくらい食べますか？
～血糖値の急激な変化が危険～
- 毎日朝食はどれくらい摂りますか？
～朝食は十分なエネルギーを始める源～
- 毎日夜食を食べますか？
～夜食がもたらす悪影響～

こんなことに気をつけよう

- 外食の際は、注文の前にもう一度メニューを見てみましょう
- 食べ方を工夫してみましょう
- 作り方にも工夫しましょう
- 食と心の関係を知りましょう

高血圧や高血糖のある方へ

- 高血圧や高血糖を合併している人の注意点

Point

本サイトの下記ページで、メタラボを活用した食事カロリー計算の方法やレクリエーションとして食事のカロリー対策を行う方法を解説しています。



- 栄養指導応用学習での活用
http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/nutrition_05.html
- 食品カロリー置き換えカードの使用例
http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/card_example.html

主なコンテンツ



<http://metalabo.net/dietary/>



<http://metalabo.net/dietary/>

現状把握プログラム メタボのリスクチェック

検査項目のデータが
改善するまで継続

モニタリングを定期的実施

- ・まずはリスクの高い方ならびに導入プログラムに参加中の患者さんのなかから、「モニタリング」を定期的にするように薦めます。
- ・身体測定
体重、BMI、血圧、腹囲、体脂肪

各指標のモニタリング実施

目的

各指標のモニタリング実施

定期的に各指標のモニタリングを実施する（体重、BMI、血圧、腹囲、体脂肪など）

プログラム

健康記録表

ここをクリック



健康記録表

<http://metalabo.net/tools/>

●健康記録表

主なコンテンツ



<http://metalabo.net/tools/>

<http://metalabo.net/tools/>

改善プログラム

目標設定・達成

頻度：1回/週

目標設定と目標に向けた行動の開始

- ・ 食習慣チェック
- ・ 食事記録（振り返り）
- ・ 自動カロリー計算/カロリー表を用いた現状の課題の把握
- ・ 課題について対策を考える



チームによる栄養サポートの流れ

応用学習（改善プログラム）（1回/週）

【手順】

【内容】

初回面接時の
目標・計画設定

身体測定、食事記録（振り返り）・
食習慣チェック、目標設定

面談（1回/週）
アセスメント

身体測定、食事記録（振り返り）・
食習慣チェック、目標設定

リプランニング

自動カロリー計算/カロリー表を用いた
栄養・運動指導

QOLの向上（目標達成）

チームによる栄養サポートの流れ

目標・計画設定とアセスメント メタボ危険度の確認

目標・計画設定とアセスメント 目標とすべき体重の理解

目標・計画設定とアセスメント 食習慣チェック

目標・計画設定とアセスメント 目標設定とアセスメント

リプランニング 自動カロリー計算/カロリー表を用いた栄養・運動指導

リプランニング 目標設定とカロリー調整の応用事例

目的

メタボ危険度の確認

簡単な質問に答え、自分のメタボ危険度を理解します。

プログラム

メタボ危険度の確認→食習慣の問題把握→服薬治療の必要性を理解しながら、**メタラボ＝簡単な運動と食習慣の改善の組み合わせによる取り組み**、というプログラムの基本的な流れと目的を理解して、プログラムの開始を行います。



まずはご自分のメタボ危険度を確認し、現状の把握を行いましょう。

ここをクリック

あなたの身長と体重を入力してください。
※このチェックリストは統合失調症の薬物治療を受けている方を対象としております。

身長: cm

体重: kg

※身長と体重は半角数字で入力してください。

次へ >

Copyright © Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.

あなたのメタボ危険度を
チェックしてみましょう

<http://metalabo.net/check/>

- 「メタボ危険度チェック」の内容を確認してみよう

主なコンテンツ



[http://metalabo.net/
check/](http://metalabo.net/check/)



[http://metalabo.net/
check/](http://metalabo.net/check/)

目的

目標とすべき体重の理解

自分の標準体重とのギャップを理解し、目標を明確化します。

プログラム

標準体重と自分の体重のギャップから肥満度のリスクを理解します。
標準体重を超えている場合は、標準体重へ近づけることを目標とします。



メタボ対策の第一歩はまず肥満を防ぐことです。
ご自分の標準体重をよく把握し、
その標準体重を維持し続けることが大切です。

ここをクリック

Copyright © OHSKA PHARMACEUTICAL CO. LTD.

モニタリングの重要性

<http://metalabo.net/weight-record/>

●ご自分の標準体重をご存知ですか？

主なコンテンツ



<http://metalabo.net/weight-record/d1-2.php>



<http://metalabo.net/weight-record/d1-2.php>

目的

食習慣チェック

食習慣の問題点と改善点を知ってもらう

1日に必要なカロリーとそれをオーバーする原因となりうる食品の特定をします。

プログラム

食習慣のタイプに応じて、何が問題となるのかを理解してもらいます。

指導ポイント

食事として摂取しているものと食事以外で摂取しているものに分け、食事以外の「ドリンク」、「お菓子」、「間食」、「夜食」の問題を優先して扱います。なぜなら、食事以外で摂取しているものは、明確にカロリーオーバーの原因であるからです。

食事以外の「ドリンク」、「お菓子」、「間食」、「夜食」で摂取しているものを特定し、具体的にどの程度のカロリーであるのかを、患者さんが実感できる数値で示すことが重要です。

例) 夜食タイプ⇒インスタントヌードル など

食事の時間以外に、
どんなものを食べていますか？



ここをクリック

あなたのメタボ危険度をチェックしてみよう

朝食欠損のメタボの危険を知りましょう

毎日の体重を記録してみよう

簡単な運動から始めてみよう

食習慣を再確認しましょう

食見カロリー自動計算

食品カロリー表

必要摂取エネルギーと食習慣の振り返り

●あなたの食習慣を振り返ってみましょう

自己チェック～なぜ悪い習慣を採めよう～

- 1日にジュースは何本飲みますか？
～実はこんなに多い糖分～
- 1日に何回外食しますか？
ファーストフードは何回食べますか？
～外食はこんなに高カロリー～
- 1日にお菓子をどれくらい食べますか？
～血糖値の急激な変化が問題～
- 毎日朝食はどれくらい摂りますか？
～朝食は必要なエネルギーを貯める最適な～
- 毎日夜食を食べますか？
～夜食がもたらす悪影響～

こんなことに気をつけよう

- 外食の際は、注文の前にもう一度メニューを見てみましょう
- 食べ方を工夫してみよう
- 作り方にも工夫しましょう
- 食と心の関係を知りましょう

高血圧や高血糖のある方へ

- 高血圧や高血糖を合併している人の注意点

必要摂取エネルギーと食習慣の振り返り

<http://metalabo.net/dietary/>

- あなたの食習慣を振り返ってみましょう

主なコンテンツ



<http://metalabo.net/dietary/fl-2.php>



<http://metalabo.net/dietary/f2-4.php>



<http://metalabo.net/dietary/f2-2.php>

目的

目標設定とアセスメント

目標とすべき各指標の理解

- ・標準体重以外のメタボ対策の具体的な目標と行動変容の必要性を理解します。

具体的な食習慣の課題の理解

- ・普段の食事を振り返り自分の食習慣の課題を具体的に理解します。

プログラム

- ・健康チャレンジ6ヵ月プログラム
(食事記録表を用いて普段の1日の食事の見直しを行い、食習慣の修正や簡単な運動を6ヵ月継続して、目標達成(例○kg痩せる)を図る。)
- ・食事記録表

ここをクリック

Point

本サイトの下記ページで、栄養指導の流れを解説しています。



2 応用学習での活用

http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/nutrition_05.html

- 食習慣の振り返り
- 食事記録表



認知行動療法モデルによる栄養指導

http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/nutrition_11.html

- メタラボ活用事例の紹介
(栄養指導の流れ)
- 心と身体健康栄養手帳

主なコンテンツ



[http://www.nextchalleng
eprogram.jp/mets/use/
nutrition/nutrition_06.html](http://www.nextchalleng
eprogram.jp/mets/use/
nutrition/nutrition_06.html)

[http://www.nextchalleng
eprogram.jp/mets/use/
nutrition/nutrition_06.html](http://www.nextchalleng
eprogram.jp/mets/use/
nutrition/nutrition_06.html)

[http://www.nextchalleng
eprogram.jp/mets/use/
nutrition/nutrition_06.html](http://www.nextchalleng
eprogram.jp/mets/use/
nutrition/nutrition_06.html)

目的

1日の摂取カロリー量を確認してみましょう

自分のよく摂る食品のカロリーや、自分のカロリー摂取量を知ってもらいます。どの食品に問題があるかを確認します。必要カロリーに近づけるために、外せる食品、置き換えることのできる食品を考えます。

プログラム

書き出した食品のリストを元に、1日の総摂取カロリーを計算し、普段の摂取カロリー量を確認します。

- ①食品カロリー自動計算ツールを利用した指導法
- ②食品カロリー置き換えカードを利用した指導法

指導ポイント

 Point

一度に全ての食事を変えることは難しいので、少しずつできることから始めるとよいでしょう。その際は、食事として摂取しているものと食事以外で摂取しているものに分け、食事以外の「ドリンク」、「お菓子」、「間食」、「夜食」の問題を優先して扱います。



【使用言語】

Step2-2:
食品の消費
[Webが活用できない場合]1日の摂取カロリー量
確認してみましょう

http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/nutrition_08.html

●食品カロリー置き換えカードの使用例

http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/card_example.html



食習慣の振り返りや動機付けが繰り返し行えるような機会を設け、トークンエコノミー（ゲーム感覚での振り返り、出席表にシール、表彰状、グループからの賞賛等）を用いて継続を促すことが大切です。

ここをクリック

あなたのメタボ改善度をチェックしてみよう

総合栄養価とメタボの関係を知りましょう

毎日の食生活を記録してみよう

簡単な運動から始めてみよう

食習慣を再確認しよう

食品カロリー自動計算

食品カロリー表

必要摂取エネルギーと食習慣の振り返り

●1日に摂るべきエネルギー量を確認しましょう

●あなたの食習慣を振り返ってみましょう

自己チェック～なぜ悪い習慣を深めよう～

●1日にジュースは何本飲みますか？
～実はこんなに多い糖分～

●1日に何回外食しますか？
ファーストフードは何回食べますか？
～外食はこんなに高カロリー～

●1日にお菓子をどれくらい食べますか？
～血糖値の急激な変化が問題～

●毎日朝食はどれくらい摂りますか？
～朝食は十分なエネルギーを摂るこも原因に～

●毎日夜食を食べますか？
～夜食がもたらす悪循環～

こんなことに気をつけよう

●外食の時は、注文の前にもう一度メニューを見てみましょう

●食べ方を工夫してみましょう

●作り方にも工夫しましょう

●食と心の関係を知りましょう

高血圧や高血糖のある方へ

●高血圧や高血糖を併発している人の注意点

必要摂取エネルギーと食習慣の振り返り

<http://metalabo.net/dietary/>

- 食品カロリー自動計算
- 食品カロリー表

Point

本サイトの下記ページで、メタラボを活用した食事カロリー計算の方法やレクリエーションとして食事のカロリー対策を行う方法を解説しています。

2 応用学習での活用

http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/nutrition_05.html

- 栄養指導応用学習での活用
- 【食品カロリー自動計算ツール利用】
- 1日の摂取カロリー量を確認してみましょう
- 食生活の改善ポイントを考えてみましょう
- 【食品カロリー置き換えカード利用】
- 1日の摂取カロリー量を確認してみましょう
- 食生活の改善ポイントを考えてみましょう
- 食品カード置き換えカード使用例

主なコンテンツ

【食品カロリー自動計算ツール利用】



http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/nutrition_07.html



http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/nutrition_09.html

【食品カロリー置き換えカード利用】



http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/nutrition_08.html



http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/nutrition_09.html



http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/card_example.html

目的

応用事例

メタボ対策の具体的な目標設定とカロリー調整の事例を理解します。

プログラム

- ・基礎学習
- ・応用学習
- ・実践事例紹介

主なコンテンツ



http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/nutrition_01.html



http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/nutrition_05.html



http://www.nextchallengeprogram.jp/mets/use/nutrition/nutrition_11.html



デイケアプログラムのFAQを掲載しています。

監修：梅花女子大学食文化学部管理栄養学科 教授
井戸 由美子 先生

Q1. 患者さんがプログラムへ途中から参加する場合、どこから始めればよいですか？



A1.

集団プログラムでオープンの場合（例えば、プログラムA形式）は途中からの参加でも大丈夫です。思い立った時が一番大事なので、気を削がないようにすることが重要です。
クローズの場合（例えば、プログラムC形式）は、個々人の目標を設定している場合が多いので、プログラムの区切りの良いところからの参加となりますが、それまでは、オープンのプログラムに参加していただき、個別での対応が必要です。

参加したいということは、プロチャスカの行動変容ステージモデル
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-07-001.html>)
で、準備期になるので、ここでサポートしてあげることが重要です。

Q2. 栄養士以外でも指導は可能ですか？



A2.

可能です。
専門的なことは栄養士に支援を頂くことで、プログラムの実施は他職種でも大丈夫です。
チームカンファレンスなどの連携は必要かと思います。

Q3. このプログラムは、統合失調症以外の精神疾患の患者さんにも活用できますか？



A3.

可能です。
(監修者は、アルコール依存症や非定型精神病患者さんへの使用実績があります)

Q4. 外食中心な患者さん、偏食が強い患者さんの場合、どのようにしてプログラムを導入すればよいですか？



A4.

外食・偏食の方も、まずメタボリスクを回避するための栄養に関する知識を身につけることが重要です。
そうすれば、食品や料理の選択を考慮されるようになり、1日の栄養量の過不足を補うテクニックが身につきます。

Q5. プログラムへのアドヒアランスは、どのように維持すればよいですか？



A5.

仲間と一緒にプログラム参加を行ったり、成果を上げることなどで、モチベーションは維持されると思います。
体重増加のリバウンドがあったり、精神症状の調子が悪くなった時には、医療スタッフによるサポートが必要です。



デイケアプログラムのFAQを掲載しています。

監修：梅花女子大学食文化学部管理栄養学科 教授
井戸 由美子 先生

Q6. 自動カロリー計算あるいは食品カロリー表が
使いこなせない場合、どうすればよいですか？



A6. 自分のよく食べるものをメモとして書きとめたものや面接による聞き取りでの情報を一緒に自動カロリー計算に入力し、一緒に判定を確かめ、どうすればメタボリスクを改善できるかを一緒に考えます。グループ学習であれば、ひとりで行える患者さんが手助けしてくれるよう、環境調整を行います。

Q7. カロリーを考慮して、食品の置き換えが上手くできない場合、どうすればよいですか？



A7. 検討を行う手順などについては、スタッフや栄養士のサポートが必要と思います。実際の生活において、食品の置き換えを促すことについては、ご本人の生活習慣との折り合いをつける方法の検討が必要となります。

Q8. 効果が実感できないのですが、どうすればよいでしょうか？



A8. 栄養学は算数に喩えることができるので、成果が出ない時は何らかの理由があるはず。例えば、牛乳をお水代わりに飲んでいるけど、その問題に気付いていないとか、どこかに「落とし穴（原因）」があるので、ゆっくり食生活内容を振り返り、課題を正確に理解して、解決していきましょう。

Q9. 効果はどのぐらいから始めますか？



A9. 早い方は1～2週間で成果が出ますが、2～3か月すると停滞期（頑張っているのに痩せない・・・といった）がやってきます。その時に手をゆるめると、一気にリバウンドして体重が増え、モチベーションが下がります。スタッフは、この時こそサポートが必要といえます。そうすれば、また2～3か月後には体重が減少していきます。1年もすれば、カロリー調整は習慣になっていきます。

Q10. 入院・外来どちらの患者さんでも参加できますか？



A10. 参加可能です。



デイケアプログラムのFAQを掲載しています。

監修：梅花女子大学食文化学部管理栄養学科 教授
井戸 由美子 先生

Q11. 血糖値が高くなってきて、それでもジュースなどをやめられない患者さんはどうしたらよいでしょうか？



A11. まずダイエットコーラや砂糖の少ないコーヒー、野菜ジュース・トマトジュースなどに変更して、少しずつ砂糖の摂取量を減らしていきましょう。
もちろんペットボトル症候群の説明も重要です。

Q12. 一人暮らしで野菜など全く食べない患者さんはどうしたらよいでしょうか？



A12. 食べられる（嫌いではない）野菜の簡単な調理法（レンジでの温めや具たくさんスープの作り方など）を学ぶことや、トマト・きゅうり・キャベツなどそのまま食べられる野菜の摂取を勧めます。
保管に困る場合は、パック野菜、野菜ジュース・トマトジュースなどの利用もよいでしょう。

Q13. ご家族にも問題のある場合はどうしたらよいでしょうか？



A13. 家族さん含めての栄養指導が必要となります。
家庭や経済的な問題が影響する場合は、医師や精神科ソーシャルワーカーなどと連携をとることが重要です。
ご本人の健康を守るためには、自身で食材やメニューを選ぶことのできるスキルを身につけることも重要です。

Q14. デイケアプログラムに「クッキー作り」などの料理教室がある場合はどうしたらよいでしょうか？



A14. おやつのカロリーを知り、標準体重に近づけるために、どうしたら適切なカロリー摂取になるかを考えていただきます。
おやつを食べる分、昼食の主食を減らす、夕食のご飯を減らす、ジュースや間食を減らすなど、適切なカロリー一量に収まるように自身で決め管理することが重要です。

Q15. 生活保護でお金を食費に回せる余裕がないため、インスタントラーメンなど低価格・低栄養の食生活中心の患者さんはどうしたらよいでしょうか？



A15. 精神科ソーシャルワーカーなどのスタッフと連携し、無駄遣いのものを減らす努力をします。
少ないお金で健康的に食べられるものを一緒に考えます。（例：インスタントラーメンにもやしと卵を入れて、汁を捨てるなど）



デイケアプログラムのFAQを掲載しています。

監修：梅花女子大学食文化学部管理栄養学科 教授
井戸 由美子 先生

Q16. 行動目標はどういった内容を設定したらよいでしょうか？



A16. 高い目標にするのではなく、ハードルを低くして、少しずつのステップで進むことと自身で決められるよう支援を行います。

Q17. ダイエットの目標体重は何キロくらいを目標にしたらいいでしょうか？



A17. まずは、2~3kgくらいが適切だと思います。
ただ、3か月くらいで停滞期がきますので、その時の支援が重要です。（質問9も参照ください）

Q18. 料理教室と一緒にプログラムできますでしょうか？



A18. 「一人暮らしの料理教室」や「野菜たっぷり料理」、「買い置きできる野菜を使っの料理」、「300円までできるおかず」、「レンジで温めるだけの簡単な料理」など楽しく身につく料理プログラムと並行して、デイケアでの栄養プログラムを行うと効果的です。