

媛子さんの食事チェックシート

(食事回数)	○1日3回規則正しい食事をとっていますか。	×		
	○朝食を食べていますか。	△		
	○1日何回食事をしていますか。	2回		
(食事時間)	○1日3回の食事の時間はいいですか。	×		
	○夜8時くらいからは、何も食べていませんか。(夜食)	×		
(食べ方)	○よくかんで食べていますか。	×		
	○しょうゆやソースをたくさんかけないで食べていますか。	×		
(めやすの量と比べる)	・ごはん、パン、いも、めんの量	少ない	ちょうどよい	多い
	・油、種実の量	少ない	ちょうどよい	多い
	・魚、肉、大豆、卵の量	少ない	ちょうどよい	多い
	・牛乳、乳製品の量	少ない	ちょうどよい	多い
	・野菜の量	少ない	ちょうどよい	多い
	・果物の量	少ない	ちょうどよい	多い
	・お菓子やジュースの量	少ない	ちょうどよい	多い



私は、塾に通っている
ので、夕食が遅いの
が気になるかな？
朝もあまり食欲がわ
かないんです。

A.1

媛子さんの場合

・肥満
・高脂血症
・高血圧
になりやすい

解消法

- 1日のめやす量の概量を確認する。(特に、間食や夜食の量など)
- 『まとめ食べ』をしない。朝食を食べる習慣をつける。
- コレステロール値の上昇を防ぐ工夫をする。
- 食事時間を規則正しくして、空腹になり過ぎないようにする。
- ・野菜・海そう類・きのこ類・いも類・豆類・果物などから食物繊維をとる努力をする。
- ・油のとりすぎを防ぐ。
- 『早食べ』をしないために、よくかんで食べる。
- うす味に慣れる努力する。
- 適度な運動をする。

伊予さんの食事チェックシート

(食事回数)	○1日3回規則正しい食事をとっていますか。	×		
	○朝食を食べていますか。	×		
	○1日何回食事をしていますか。	2回		
(食事時間)	○1日3回の食事の時間はいいですか。	○		
	○夜8時くらいからは、何も食べていませんか。(夜食)	○		
(食べ方)	○よくかんで食べていますか。	○		
	○しょうゆやソースをたくさんかけないで食べていますか。	○		
(めやすの量と比べる)	・ごはん、パン、いも、めんの量	少ない	ちょうどよい	多い
	・油、種実の量	少ない	ちょうどよい	多い
	・魚、肉、大豆、卵の量	少ない	ちょうどよい	多い
	・牛乳、乳製品の量	少ない	ちょうどよい	多い
	・野菜の量	少ない	ちょうどよい	多い
	・果物の量	少ない	ちょうどよい	多い
	・お菓子やジュースの量	少ない	ちょうどよい	多い



放課後は、運動部で
汗を流し、間食や夜食
は食べないから健康的
だよね!!

A.2

伊予さんの場合

肥満に
なりやすい

解消法

- 『まとめ食べ』をしない。(1日の量としては食べ過ぎていなくても、体に脂肪が貯まりやすい食べ方です。)
- ・1回の食事で1日の食品群別摂取量のめやすの1/3量をとるようにする。
- ・特に、朝食をしっかり食べて、昼食・夕食の食べすぎを防ぐ。