

# 保健指導における支援型食生活記録への取り組み(1)

－自立を促すための栄養相談プログラムの概要－

青木五百子\*, 櫻井 真\*

The keeping of dietary records in health guidance: an Approach

－ General outline of a consultation program in support of sound nutrition for the individual －

Ihoko Aoki and Makoto Sakurai

保健所などで行われる保健指導の栄養相談に、支援型食生活記録のプログラムを取り入れて対象者の食生活改善を試みた。支援型プログラムは複数回の面接機会を持ちながら食生活記録を課して、面接によりその継続を支援することで実施した。面接内容により5つのステップに分け、動機付け、食生活記録の継続と支援、食生活改善に対する対象者の自立などを目的に順次行い、内容の理解度に応じて面接回数を増やした。面接では対象者が記入する形式の8種類の教材を用いた。食生活記録に関しては食べたこと記録表として、食品の種類だけではなく食事時間や場所、食欲願望度など食べる行為に関連する事柄も記録させた。さらに、食事記録を続けることで現れる気持ちを自由記述させた。教材への記入内容について対象者と面接者が対話しながら食事記録の継続を支援した。これによって、食生活の問題点や改善への気づきへと導いた。対象者の一例では、面接が進行すると1日の食事内容を対象者自らが評価する言葉が現れるようになるなどの効果が認められた。

**Key words:** [保健指導] [栄養相談] [食べたこと記録表] [支援型食生活記録]

(Received September 18, 2007)

## I. はじめに

21世紀における国民の健康づくり運動（通称：健康日本21）として2000年度以降、生活習慣病に関する一次、二次予防活動は適正な栄養素摂取、これらを摂取するための行動変容、個人の行動変容を支援するための環境づくりなどの施策が推進<sup>1)</sup>されてきた。これを受けて各市町村は保健所や保健センターなどを通じて、健康維持の目的で行う成人健康相談や健康教室および集団検診の事後指導として健康相談や健康教室を実施してきた。しかしながら、健康日本21の中間評価報告書<sup>2)</sup>では、糖尿病有病者や予備軍の増加、20～60歳代男性における肥満者の増加、野菜摂取量の不足、一日の歩数の減少で代表されるように健康状態および生活習慣の改

\* 鹿児島純心女子短期大学生活学科食物栄養専攻（〒890-8525 鹿児島市唐湊4丁目22番1号）

善が見られない、もしくは悪化している現状が報告<sup>3)</sup>されている。

2000年度から同時に導入された老人保健事業第4次計画からは個別保健教育が導入されて、個人の行動変容を促す事業<sup>4)</sup>が開始されたが、この事業は集団検診実施対象者の中で検査結果から要指導に判定された一部を対象に実施するものであった。これに該当しない多くの対象者に対する保健指導では、検診結果の通知、パンフレットなど印刷物による情報提供、高血圧や糖尿病などの病態別保健指導<sup>5)</sup>などを面接者が対象者に一方向的に行うもので、1回の面接で終える場合がほとんどであった。

一方、国が進める医療構造改革のなかで、2008年4月より国民健康保険や被用者保険に加入する40～74歳の医療保険者に対して、内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための特定健康診査および特定保健指導が実施される予定<sup>6)</sup>である。その要領では実施主体が市町村から医療保険者に変更され、実施内容も健診結果の伝達や理想的な生活習慣に係る情報提供から転換して、対象者が食生活の内容を自ら選択してこれに向けた行動変容を要求するもの<sup>5)</sup>となった。ここで行動変容に関しては、対象者が代謝等の身体のメカニズムと生活習慣との関係を理解し、生活習慣の改善を自らが選択し、行動変容につなげる<sup>6)</sup>と理解されている。つまり、対象者の自主性を支援する医療保険者の取り組みが要求されており、食生活に関する専門知識を提供する面接者の責務が重要になると考えられる。

特定保健指導の実施要件においては、定期的、生涯的な支援により、対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を設定し、目標達成に向けた実践に取り組みながら、その生活が継続できることを目的とする積極的支援等<sup>7)</sup>が求められている。積極的支援では3ヶ月以上の継続的支援が必要<sup>7)</sup>であるが、支援の方法は最も重要な検討課題である。近年になって食生活指導の分野では、例えば宗像<sup>8)</sup>に示される、食生活の問題点に自ら気づき、自ら改善する意識を喚起するプログラムが提唱されてきている。ここで重視されているのは、対象者に対して複数回の面接を実施すること、この間に食生活記録を実施させること、さらに面接によって食生活記録の継続を支援することである。すなわち、食生活記録を柱としてそこから気づきを導き出すことへの支援である。

そこで、本研究では特定保健指導の中心要素である動機付け支援と積極的支援、情報提供効果<sup>9)</sup>を向上させる手法の検討を目的として、宗像<sup>8)</sup>の方法を改変した支援型食生活記録のプログラムを、保健所などで行われる保健指導の栄養相談に取り入れて食生活改善を試みた。本論文では筆者らが実施した支援型食生活記録から期待される効果、教材、実施方法などの概要を紹介する。また、対象者の面接経過の一例を取り上げて効果を検討したので報告する。

## Ⅱ. 支援型食生活記録から期待される気づきの効果

筆者らが行った支援型食生活記録の特徴は、食べたものと食べるという行為に関連する全体を記録し、対象者自身が気づくための工夫を行ったことである。また、対象者の記録作業を軽減するために、通常の食事記録で用意される摂食量の項目を省略した。一方で食べるという行為に関連する事柄として食べた時間、5段階評価の食欲願望度、食べた場所、そのときの気持ちと考えを記録する項目を加えた。本研究で使用する食生活記録表を、通常の食事記録表と区

別するために「食べたこと記録表」と呼称する。以下に対象者に期待される気づきの効果を述べる。

#### 1. 食べた時間への気づき

食事と次の食事との間隔，食事時間の規則性，曜日による偏り，食事時間以外の飲食の有無など食べた時間を記録することで1日，1週間，1ヶ月間の食事のリズムに気づく。

#### 2. 食べた場所への気づき

朝食，昼食，夕食や間食などで食べものを口にした具体的な場所を記録することで，食べるために無意識に行く場所，その場所に行くとき必ず食べてしまう場所，居間など常習的に滞在して無意識に食べてしまう場所などに気づく。食べた場所を意識することで，無意識に食べている行動に気づく。

#### 3. 食べた感覚への気づき

食欲の感覚を1～5段階の数字で評価する。数値化することで空腹感の強弱，気持ちと食欲との関係などに気づく。空腹を意識し，食欲の感覚を見直す機会とする。

#### 4. 食べた内容への気づき

食べたこと記録表については，記述の容易なものとは詳細なものとの2種類を使い分けることで，対象者の食事記録作業が円滑に進むように工夫した。最初の段階では食べたこと記録表1を使用し，朝食，昼食，夕食などの食事の区分や栄養成分で区分せず，料理名と食品を対象者が記入しやすい自由記述形式とした。食べたこと記録表1に記述された食品に対しては，これらを3群分類に基づき赤，黄，緑の3色に塗り分ける作業を対象者に課し，食品の栄養バランスや食品の偏りなどへの気づきを促した。食品の記録に慣れてきた次の段階では食べたこと記録表2を使用し，食品の栄養成分による区分を対象者に課した。これらにより食事を記録して食べたことの内容に気づく。

以上の1～4の気づきは主に食べたことに対する時間的，物質的，身体的気づきである。一方，本研究で実施した支援型食生活記録では，食べたことに対する内面的な気づきも重視した。

#### 5. 食べた気持ちへの気づき

食べたときの気持ちと考えを自己観察して自由に記述する。これにより食べるという行動の要因となる感情に気づく。

### Ⅲ. 支援型食生活記録の概要

本プログラムはステップ1～5の面接を通じて，各教材を使用して食べたことを記入する過程で，対象者が食生活のあり方に気づくことを目的とする。ステップ1～5を各1回ずつの面接で実施するのが基本だが，対象者の受け入れ状態に合わせて対応した。各ステップの面接内容と使用する教材を表1に示す。

#### 1. 対象者

K市T保健センターおよびK市S保健センターが実施する成人健康相談内に設けられている栄養相談の受診者のうち，無作為の選出者に対して調査参加を口頭と文書で依頼した。これに

表1 各ステップの面接内容と使用教材

| ステップ  | 面接内容   | 使用教材  |
|-------|--|---|
| ステップ1 | <p>目的：面接者と対象者のコミュニケーションを図る。<br/>各教材の説明と記録実施のための動機づけ。</p> <p>時間：20～30分</p> <p>内容：1. 栄養相談を受けた動機とその強さを対象者と対話して確認する。<br/>2. 今日からできる行動と目標の設定。<br/>3. 食べたこと記録表1の書き方の説明。<br/>4. 言い訳日記の書き方の説明。</p>   | <p>教材1, 2</p> <p>教材3</p> <p>教材4</p> <p>教材5</p>    |
| ステップ2 | <p>目的：継続への動機づけ。</p> <p>時間：30～40分</p> <p>内容：1. この1週間の目標の達成度や気持ちの変化について言い訳日記などを基にして対象者と対話する<br/>2. 食べたこと記録表1に対して食品の3群分類を行う。<br/>3. 栄養に関する専門情報の提供は最少限にする。<br/>4. 自己観察チェックリストの説明。</p>  | <p>教材3, 5</p> <p>教材4</p> <p>教材6, 7</p>            |
| ステップ3 | <p>目的：継続の確認と支援。</p> <p>時間：20～30分</p> <p>内容：1. この1週間の目標の達成度や気持ちの変化について言い訳日記などを基にして対象者と対話する。<br/>2. 食べたこと記録表1に対して食品の3群分類を行う。<br/>3. 継続が困難な対象者には妨げとなっている事柄について対話する。</p>   | <p>教材3, 5</p> <p>教材4</p> <p>教材6, 7</p>            |
| ステップ4 | <p>目的：継続の確認と支援。</p> <p>時間：30～40分</p> <p>内容：1. この1週間の目標の達成度や気持ちの変化について言い訳日記などを基にして対象者と対話する。<br/>2. 記録の妨げとなっている事柄について対話する。目標の修正。<br/>3. 食べたこと記録表1に対して食品の3群分類を行う。<br/>4. 食べたこと記録表2の説明。<br/>5. 要求に応じて栄養や調理などの情報を提供する。</p>  | <p>教材3, 5</p> <p>教材6, 7</p> <p>教材4</p> <p>教材8</p> |
| ステップ5 | <p>目的：食生活改善への具体的な提案，工夫と自立。</p> <p>時間：30～40分</p> <p>内容：1. この1週間の目標の達成度や気持ちの変化について言い訳日記などを基にして対象者と対話する。<br/>2. 食べたこと記録表2を基に，工夫した内容，良くなった点，改善点などの気づきについて対象者と面接者が読み解く。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>対象者が食事の現状を理解して，自分に見合った食生活を見つけ出すことを目指して面接を終える。</p> </div> | <p>教材3, 5, 6, 7</p> <p>教材8</p>                    |

対して調査への参加に理解と同意を示した受診者を対象者として支援型食生活記録を実施した。栄養相談の受診者はK市発行の広報誌「市民のひろば」に案内を掲載するなどして募集した。

対象者の年齢と性別は、0～10歳代：1名（男）、20歳代：2名（女）、30歳代：1名（女）、40歳代：5名（女）、50歳代：4名（女）、70歳代：1名（女）、80歳代：1名（女）の男性1名、女性14名の合計15名（平均年齢46.5歳±18.7歳SD、範囲9～80歳）であった。

## 2. 面接の要領と実施期間

プログラムは対象者（保護者が同伴する場合もある）と面接者1名による栄養相談を個人面接の形で実施することで進めた。この際には、各面接の目的が十分に達せられているか留意した。特に、対象者と面接者のコミュニケーションが円滑であるか、動機付け、食事記録などの目的や方法を理解しているか注意した。最初の面接時には、このプログラムは必ずしも理想の体重を目指した減量や、理想の食事バランスを目指すことだけが目的ではないこと。さらに、食生活の現状を理解してその改善を目指すこと。そのために、毎日の食生活の記録と1週間毎の面接が必要なことを伝えた。

各プログラムの目的が予定の回数で達せられない場合には、ステップ1～5で合計5回以上の面接を設けた。対象者がステップ5までの面接を望まない場合には、ステップ5までのプログラム内容をあらかじめ概説して途中で終了する場合もあった。

ステップ5までの面接（プログラム1）が終了した後に本人が希望した場合や、再度面接を行う必要があると考えられた場合には、2～6ヶ月後に食べたこと記録表2を用いて、同じ要領でステップ4とステップ5の面接内容を繰り返す場合（プログラム2）もあった。

面接は1999年9月～2002年6月に実施した。一人の対象者に接する期間は、最短で1週間（面接2回）、最長で8ヶ月（面接10回）だった。

## 3. 教材

宗像<sup>8)</sup>の第5章「栄養指導のなかにカウンセリングをどう適用するか」(p.152～167)で紹介されたマテリアル（本研究では教材と呼ぶ）の中から、8つの教材を抜粋してその一部を改変して面接時に使用した。教材の内容と目的を以下に記す。

なお、宗像<sup>8)</sup>の教材は減量目的の食生活指導用に作成されているため、減量の必要がない対象者に対してはその動機に合わせた項目に変更して使用した。本論文では、減量目的のために使用した教材を説明する。

教材1（図1）と教材2（図2）はやせたい理由（教材1）とふとった理由（教材2）に関する対象者の自己分析である。やせたい理由とふとった理由について、リストを参考にして思いつく理由をいくつでも、優先順位の高いものから順に記入してもらう。参考リストの中には食生活に関する項目以外に、心理状態に関する項目などもある。多数のリストの中から選ばせることで、対象者の動機やその強さを多方面から知ることができる。

教材3（図3）は目標の設定である。対象者のもっとも動機の強い部分を確認しながら、今日からできる行動と目標を対象者と一緒に作成する。この際、「毎日決まった時間に体重を測定する」は、目標に入れる必須項目とする。各目標についてクライアント自身が◎、○、×で

| ＜教材 1＞ 「やせたい理由」 年 月 日 曜日                                   |   |
|--|---|
| 「やせたい理由リスト」を参考にしてあなたが思いつく理由をいくつでもあなたの優先順位の高いものから順に書いてください。 |   |
| 優先順位   | やせたい理由リスト   |
| 優先順位 1 ( )   | (1) 身体が重いと感じるので<br>(2) ふとりすぎは健康に悪いので<br>(3) 診断や医者に言われて<br>(4) 家族や友人から言われて<br>(5) 家族や親戚に糖尿病や心臓病の人がいるので<br>(6) 生活習慣病が気になるので<br>(7) 美容上の問題から<br>(8) 異性にもてたいから<br>(9) 子供や周囲の人の手本になろうと思って<br>(10) 自分の意志の強さを試そうとして<br>(11) 血圧・心臓が気になるので<br>(12) その他 ( ) |
| 優先順位 2 ( )   |   |
| 優先順位 3 ( )   |   |
| 優先順位 4 ( )   |   |
| 優先順位 5 ( )   |   |
| 優先順位 6 ( )   |   |
| 優先順位 7 ( )   |   |
| 優先順位 8 ( )   |   |
| 優先順位 9 ( )   |   |
| 優先順位10 ( )   |   |
| 優先順位11 ( )   |   |
| 優先順位12 ( )   |   |

図1 教材1 やせたい理由

| ＜教材 2＞ 「ふとった理由」 年 月 日 曜日                                    |   |
|---|---|
| 「ふとった理由リスト」を参考にして、あなたが思いつく理由をいくつでもあなたの優先順位の高いものから順に書いてください。 |   |
| 優先順位  | ふとった理由リスト   |
| 優先順位 1 ( )  | (1) 暴飲暴食をしていた<br>(2) 夕食など一度にたくさん食べてしまう<br>(3) 夜遅くに食べる<br>(4) 食べたり食べなかつたりする<br>(5) 運動や身体を動かすのが嫌いである<br>(6) ゴロゴロ寝ているのが好きである<br>(7) 揚げ物や脂っこいものが好きである<br>(8) ケーキや菓子をよく食べる<br>(9) ジュース類をよく飲む<br>(10) 水を飲んでもふとる体質なので<br>(11) 間食、つまみ食いが多い<br>(12) ふとっていても気にならないから<br>(13) 運動をやめたので<br>(14) タバコをやめてから<br>(15) 朝食を食べないので<br>(16) ストレスがたまっているから<br>(17) 野菜が嫌いだから<br>(18) 無意識に食べてしまうことが多い<br>(19) 早食いだから<br>(20) 食べるのが好きなので<br>(21) 親がふとっているので遺伝だと思う |
| 優先順位 2 ( )  |   |
| 優先順位 3 ( )  |   |
| 優先順位 4 ( )  |   |
| 優先順位 5 ( )  |   |
| 優先順位 6 ( )  |   |
| 優先順位 7 ( )  |   |
| 優先順位 8 ( )  |   |
| 優先順位 9 ( )  |   |
| 優先順位10 ( )  |   |
| 優先順位11 ( )  |   |
| 優先順位12 ( )  |   |

図2 教材2 ふとった理由

| <教材 3> 「目 標」      |       |    |       |    |    |    |    |            |
|-------------------|-------|----|-------|----|----|----|----|------------|
| 目 標               | 月日と評価 |    | 毎日の評価 |    |    |    |    | 1週間<br>の評価 |
|                   | ／     | ／  | ／     | ／  | ／  | ／  | ／  |            |
| 毎日決まった時間に体重を測定する。 | kg    | kg | kg    | kg | kg | kg | kg |            |
|                   |       |    |       |    |    |    |    |            |
|                   |       |    |       |    |    |    |    |            |
|                   |       |    |       |    |    |    |    |            |
|                   |       |    |       |    |    |    |    |            |
|                   |       |    |       |    |    |    |    |            |

図3 教材3 目標の設定

3段階評価して毎日、および1週間を通じて評価する。この教材により日々希薄化してゆく動機を再認識させた。

教材4 (図4) は毎日の食生活を記録する食べたこと記録表1である。食べた時間、5段階の食欲願望度 (1=弱い, 5=強い)、場所、食べた食品の名前、そのときの気持ちと考えについて毎日記録する。記録しなかった、またはできなかった日には思い出して書くのではなく白紙で提出することを確認した。この記録しなかったこと、記録できなかったこと自体を「食べたこと」に関する記録とすることで、対象者がありのままの食生活に対する気持ちに気づく機会を提供する。

教材5 (図5) は言い訳日記である。プログラム開始当初は宗像<sup>8)</sup>に従って、①主な気分と症状、②考えた事、③行動した事、④学んだ事を記録するものであった。しかし、筆者の説明不足のために記録が困難な対象者が多かった。そこで、筆者の説明が容易で対象者も書きやすいように、日常生活や食べたこと記録表に関して、または関係しなくても、もっとも書きたいことや聞いて欲しいことを記述するように指示し直した。これにより面接時の対話が容易となった。対象者と面接者のコミュニケーションが円滑になり心理的距離が近くなることで、正直な食事の把握も容易となった。

教材6 (図6) は食べたこと記録表1, 2に取り組む過程で現れたプラスイメージの気持ちや行動などの項目について5段階 (1=弱い, 5=強い) で評価した自己観察チェックリストである。この教材により対象者自身の様々な変化を、プラスイメージの事柄への評価を通じて数値として捉えることができる。対象者の動機付けが、どの程度強まっているかを把握できる。

教材7 (図7) は食べたこと記録表1, 2に取り組む過程で現れたマイナスイメージの項目について5段階 (1=弱い, 5=強い) で評価した自己観察チェックリストである。この教材により対象者自身の様々な変化を、マイナスイメージの事柄の評価を通じて数値として捉えることが

| <教材 4> 食べたこと記録表1 |                    |     | 年 月 日 曜日 |             |
|------------------|--------------------|-----|----------|-------------|
| 食べた時間            | 食欲<br>願望度<br>(5段階) | 場 所 | 食べたもの    | そのときの気持ちと考え |
| 01:              |                    |     |          |             |
| 02:              |                    |     |          |             |
| 03:              |                    |     |          |             |
| 04:              |                    |     |          |             |
| 05:              |                    |     |          |             |
| 06:              |                    |     |          |             |
| 07:              |                    |     |          |             |
| 08:              |                    |     |          |             |
| 09:              |                    |     |          |             |
| 10:              |                    |     |          |             |
| 11:              |                    |     |          |             |
| 12:              |                    |     |          |             |
| 13:              |                    |     |          |             |
| 14:              |                    |     |          |             |
| 15:              |                    |     |          |             |
| 16:              |                    |     |          |             |
| 17:              |                    |     |          |             |
| 18:              |                    |     |          |             |
| 19:              |                    |     |          |             |
| 20:              |                    |     |          |             |
|                  |                    |     |          |             |
|                  |                    |     |          |             |
| 21:              |                    |     |          |             |
| 22:              |                    |     |          |             |
| 23:              |                    |     |          |             |
| 24:              |                    |     |          |             |
|                  |                    |     |          |             |
|                  |                    |     |          |             |

|    |   |   |   |    |
|----|---|---|---|----|
| 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
|    |   |   |   |    |
| 弱い |   |   |   | 強い |

図4 教材4 食べたこと記録表1





| ＜教材 8＞ 食べたこと記録表2 |                    |        |                  | 年     | 月  | 日  | 曜日 |    |    |    |                    |
|------------------|--------------------|--------|------------------|-------|----|----|----|----|----|----|--------------------|
| 食べた時間            | 食欲<br>願望度<br>(5段階) | 場<br>所 | メ<br>ニ<br>ュ<br>ー | 食べたもの |    |    |    |    |    |    | その時の<br>気持ちと<br>考え |
|                  |                    |        |                  | 表1    | 表2 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 | 付録 |                    |
| 01:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 02:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 03:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 04:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 05:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 06:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 07:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 08:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 09:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 10:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 11:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 12:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 13:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 14:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 15:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 16:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 17:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 18:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 19:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 20:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 21:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 22:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 23:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 24:              |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 今日の体重            |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
| 体脂肪率             |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
|                  |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
|                  |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |
|                  |                    |        |                  |       |    |    |    |    |    |    |                    |

図8 教材8 食べたこと記録表2

#### 4. 面接の内容と方法

プログラムの進行については、対象者の理解と応答が十分であることを中心に考えた。そこであらかじめ決められた面接回数の中で面接を進めるのではなく、対象者の食生活への気づきに従って面接の回数を増やすなど柔軟に面接を進行させた。ステップ1～5の面接内容と教材の使用方法を次に記す。

##### <ステップ1>

ステップ1の面接では、面接者と対象者のコミュニケーションを図ることが最も重要な目的である。栄養相談を受けた動機と意思の強さを知り、これに基づいて具体的な行動目標を立て、食べたことや気持ちの変化などを毎日記録することへの動機付けを行う。

まず、教材1と教材2を使用して対象者に参考リストの中からやせたい理由とふとった理由について優先順位の高い順に記入してもらい、栄養相談を受けた動機とその強さを対象者と対話しながら確認する。次に教材3を使用して、今日からできる具体的な行動と目標と一緒に考える。さらに食べたこと記録表1(教材4)の記入方法を説明する。その際には栄養学的な詳しい説明は最少限にして、口にしたものすべてをメモする程度の気持ちで気楽に書き、食べたものの量は書く必要が無いことを説明する。また、言い訳日記(教材5)を使用して、思った事や感じた事を一言でも書き留めるように説明する。最後に、面接の感想を聞いて1週間後の面接を約束する。1回の面接時間は約20分～30分を目安とする。

##### <ステップ2>

ステップ2の面接の目的は継続への動機付けである。面接のはじめに教材5の言い訳日記の記述内容について対話して、この1週間の気持ちの変化と一緒に考える。次に、食べたこと記録表1の食べたものを対象者に3種に分類してもらう。3色のマーカーペンを渡して、対象者自身に色分けを依頼する。その際には食品の3群分類(赤、黄、緑)で分類することを説明する。すなわち、黄色食品は糖質と脂質で主なエネルギー源となる。赤色食品は主にタンパク質を多く含む食品で体を作る。緑色食品はビタミン類で栄養素が体の中で効率よく働くことを助ける。これらを情報として提供するが、この時点では栄養に関する専門情報の提供は最少限に留める。対象者が自分の食事の問題点だけを意識し過ぎて、正直な食事を記録することをためらうのを予防するためである。ただし、著しく偏った食事が見られた場合や対象者からの質問があった場合には情報を提供する。新しく自己観察チェックリスト(教材6, 7)を説明する。気持ちの変化を自覚することで食生活を見つめることができると説明する。以上、教材3, 4, 5, 6, 7を毎日記録することを伝える。終わりに面接の感想を聞いて1週間後の面接の約束をする。1回の面接時間は約30分～40分を目安とする。

##### <ステップ3>

ステップ3の面接の目的は食べたこと記録表1の継続の確認と支援である。教材3, 4, 5, 6, 7を基に行う。継続が困難になっている対象者に対しては、言い訳日記(教材5)や自己観察チェックリスト(教材6, 7)を基に、記録の妨げとなっている事柄が何かを話し合う。その上で改めて各教材を毎日記録することを伝える。終わりに面接の感想を聞いて1週間後の面接を約束する。1回の面接時間は約20～30分を目安とする。



表2 クライエントAさんとの面接スケジュールと、食べたこと記録表1, 2, および自己観察記録表の記載(2) 一つづきー

| プログラム  | 日数    | 月日    | 面接の回数 | ステップ | 教材3       |       | 食べたこと記録表の記載* | 教材4・8 (食べたこと記録表1, 2)           |       |       |               |       |    |    |   |   |   |   |    | 教材5<br>言い訳日記** |
|--------|-------|-------|-------|------|-----------|-------|--------------|--------------------------------|-------|-------|---------------|-------|----|----|---|---|---|---|----|----------------|
|        |       |       |       |      | 体重の増減(kg) | 食べた時間 |              | 食べたもの**                        |       |       | そのときの気分と考え*** |       |    |    |   |   |   |   |    |                |
|        |       |       |       |      |           |       |              | 朝食                             | 夕食    | 間食1   |               | 朝食    | 夕食 | 間食 |   |   |   |   |    |                |
| プログラム1 | 40    | 5月5日  |       |      |           | ◎     | 12:30        | 19:00                          | 21:00 | 18:40 | 19:00         | 20:00 | ◎  | ○  | ○ | ○ | ● |   |    |                |
|        | 41    | 5月6日  |       |      |           | ◎     | 15:00        |                                |       |       |               |       |    |    |   |   |   |   |    |                |
|        | 42    | 5月7日  |       |      |           | ●     |              |                                |       |       |               |       |    |    |   |   |   |   |    |                |
|        | 43    | 5月8日  |       |      |           | ●     |              |                                |       |       |               |       |    |    |   |   |   |   |    |                |
|        | 44    | 5月9日  |       |      |           | ●     |              |                                |       |       |               |       |    |    |   |   |   |   |    |                |
|        | 45    | 5月10日 |       |      |           | ◎     | 9:20         | 12:40                          | 20:20 | 21:00 |               |       |    |    | ○ | ○ | ○ |   |    |                |
|        | 46    | 5月11日 |       |      |           | ◎     | 10:30        | 15:10                          | 0:15  |       |               |       |    |    | ○ | ○ | ○ | ● | 11 |                |
|        | 47    | 5月12日 |       |      |           | ◎     | 10:30        | 14:30                          | 20:45 | 17:30 |               |       |    |    | ○ | ○ | ○ |   |    |                |
|        | 48    | 5月13日 |       |      |           | ◎     | 9:20         | 12:30                          | 20:50 | 22:15 |               |       |    |    | ○ | ○ | ○ |   |    |                |
|        | 49    | 5月14日 |       |      |           | ●     |              |                                |       |       |               |       |    |    |   |   |   |   |    |                |
| 50     | 5月15日 |       |       |      | ●         |       |              |                                |       |       |               |       |    |    |   |   |   |   |    |                |
| 51     | 5月16日 |       |       |      | ◎         | 8:25  | 12:40        | 18:00                          | 23:10 |       |               |       |    | ○  | ○ | ○ |   |   |    |                |
| 52     | 5月17日 |       |       |      | ◎         | 8:20  | 12:50        | 20:30                          | 17:30 |       |               |       |    | ●  | ○ | ○ |   |   |    |                |
| 53     | 5月18日 |       |       |      | ◎         | 11:20 | 13:50        | 20:30                          |       |       |               |       |    | ○  | ○ | ○ |   |   |    |                |
| 54     | 5月19日 |       |       |      | ◎         | 14:50 | 21:20        |                                |       |       |               |       |    | ○  | ○ | ○ | ● |   |    |                |
| 55     | 5月20日 |       |       |      | ◎         | 8:25  | 15:50        | 21:00                          | 18:00 | 9:50  | 18:00         |       |    | ○  | ○ | ○ |   |   | 13 |                |
| 56     | 5月21日 |       |       |      | ◎         | 8:45  | 16:50        | 21:15                          |       |       |               |       |    | ○  | ○ | ○ | ○ |   |    |                |
|        |       |       |       |      |           |       |              | 5月22日～6月15日までの15日間は各教材の提出はなかった |       |       |               |       |    |    |   |   |   |   |    |                |
| プログラム2 | 72    | 6月6日  |       |      |           | ◎     |              |                                | 21:10 | 19:30 |               |       |    | ●  |   |   |   |   |    |                |
|        | 73    | 6月7日  |       |      |           | ◎     |              |                                | 20:30 |       |               |       |    | ●  |   |   |   |   |    |                |
|        | 74    | 6月8日  |       |      |           | ◎     |              |                                | 21:30 |       |               |       |    | ●  |   |   |   |   |    |                |
|        | 75    | 6月9日  |       |      |           | ◎     |              |                                | 20:40 |       |               |       |    | ●  |   |   |   |   |    | 14             |
|        | 76    | 6月10日 |       |      |           | ◎     |              |                                |       |       |               |       |    |    |   |   |   |   |    |                |
|        | 77    | 6月11日 |       |      |           | ●     |              |                                | 20:00 |       |               |       |    | ●  |   |   |   |   |    |                |
|        | 78    | 6月12日 |       |      |           | ◎     |              |                                |       |       |               |       |    | ●  |   |   |   |   |    |                |
|        | 79    | 6月13日 |       |      |           | ◎     |              |                                |       | 18:00 |               |       |    | ●  |   |   |   |   |    |                |
|        | 80    | 6月14日 |       |      |           | ●     |              |                                |       |       |               |       |    | ●  |   |   |   |   |    |                |
|        | 81    | 6月15日 |       |      |           | ◎     |              |                                | 12:40 | 21:30 | 18:00         |       |    | ●  |   |   |   |   |    |                |
| 82     | 6月16日 |       |       |      | ◎         |       |              | 12:30                          | 18:00 | 18:00 |               |       | ●  |    |   |   |   |   | 15 |                |
| 83     | 6月17日 |       |       |      | ◎         | -1.0  |              | 11:30                          | 20:00 | 0:50  |               |       | ○  |    |   |   |   |   |    |                |
| 84     | 6月18日 |       |       |      | ◎         | -1.2  |              | 9:00                           | 12:40 | 18:30 |               |       | ○  |    |   |   |   |   |    |                |
| 85     | 6月19日 |       |       |      | ◎         |       |              | 12:40                          | 19:10 | 21:30 |               |       | ○  |    |   |   |   |   |    |                |
| 86     | 6月20日 |       |       |      | ◎         |       |              | 8:50                           | 12:45 | 20:30 | 18:20         | 21:30 | ○  |    |   |   |   |   |    |                |
| 87     | 6月21日 |       |       |      | ◎         |       |              | 8:50                           | 12:45 | 19:30 | 17:50         | 21:30 | ○  |    |   |   |   |   |    |                |
| 88     | 6月22日 |       |       |      | ◎         | -1.8  |              | 12:00                          | 18:30 |       |               |       | ●  |    |   |   |   |   |    |                |
| 89     | 6月23日 |       |       |      | ◎         | -2.2  |              | 12:20                          | 20:10 |       |               |       | ●  |    |   |   |   |   |    |                |
| 90     | 6月24日 |       |       |      | ◎         | -2.2  |              | 9:10                           | 12:40 | 19:30 | 17:00         |       | ○  |    |   |   |   |   |    |                |

\*は食べたこと記録表の食べたもの記載で、△対象者による自由記述、○：教材4を使用した記述、◎：教材5を使用した記述、●：いずれの方法でも記述なし  
 \*\*は食品の内訳の記述で、○：食品の記述あり、●：食品の記述なし  
 \*\*\*は表3、表4のコメント番号

<ステップ4>

ステップ4の面接の主な目的は、ステップ3と同じく教材5の言い訳日記や教材6, 7の自己観察チェックリストを用いて、記述の妨げとなっている事柄について話し合うことである。必要に応じてステップ1で立てた目標を修正する。興味や関心が深まってきた対象者には、食べたこと記録表2(教材8)を使用した記録方法を説明する。食べたこと記録表2を使用することで対象者は食べたものを栄養的に評価できるようになり、自分なりの食事を模索できるように導くことが可能となる。情報提供も栄養に関する事柄の他に、要求に応じて調理の工夫などを紹介する。教材3, 5, 6, 7, 8を毎日記録することを伝える。終わりに面接の感想を聞いて、1週間後の面接を約束する。1回の面接時間は約30~40分を目安とする。

<ステップ5>

ステップ5の面接の目的は食生活改善への具体的な提案、工夫と自立である。対象者と面接者が食べたこと記録表2を一緒に読み解く。工夫した内容、良くなった点、改善すべき点などの気づきについて対話する。これらを通して対象者が食事の現状を理解して、自分に見合った食生活を見つけ出すことを目指して面接を終える。1回の面接時間は約30~40分を目安とする。

#### IV. 支援型食生活記録の一例

表2にある対象者(Aさんと呼称する)との面接の経過を示す。Aさんとの面接の期間、面接の回数とステップ、体重の増減、食べたこと記録表1(教材4)と食べたこと記録表2(教材8)の記載の有無、食べた時間、食べたものの記載、そのときの気持ちと考え、言い訳日記(教材5)をまとめたものである。月日のうち灰色を付した日は食べたこと記録表1, 2の記載が全くないか体重の記録しかなかった日を示す。食べたこと記録表の記載の有無に関しては、4月9日の3回目の面接までは、教材4の使用について理解が得られなかったので教材の自由な書式による記述(△)を含む。食べたこと記録表1, 2の「食べたもの」の項目では、●はその食事を摂らなかったか、あるいは食事は摂ったが記録しなかったかは不明であった。

Aさんは20代の女性。肥満が仕事上に不都合を生じるのではないかと兼ねてより不安であった。誰にも相談できなかったが母親の意思で面接に連れて来られた。1回目と2回目の面接は母親も同席した。

Aさんとは2002年3月27日~6月24日までの90日間に面接を実施した。この期間中5月17日~6月5日までの20日間は面接者の指示で面接を中断して、各教材の記録の実行はAさんの意思に委ねた。3月27日~5月21日の間に6回の面接(プログラム1)、6月6日~6月24日の間に2回の面接(プログラム2)の合計8回の面接を行った。食べたこと記録表1, 2は、プログラム1の期間は51日中37日(72.5%)、面接を中断した期間は20日中5日(25.0%)、プログラム2の期間は19日中17日(89.5%)において少なくとも一部の食事内容が記入され提出された。以上まとめると、食べたこと記録表1, 2が記入されて提出されたのは90日中59日(65.5%)であった。

体重は面接開始時が82kgで増減を繰り返しながらも大きな変化は無かった。少なくともプログラム2ではリバウンドによる増加は見られなかった。Aさんは昼前に起床して朝食を摂ら

表3 食べたこと記録表1 (教材4), 食べたこと記録表2 (教材8) の  
「そのときの気持ちと考え」欄に書かれたコメント

| 月日    | 番号 | コメントの文章  |
|-------|----|--|
| 3月27日 | 1  | 食べたらどうしても眠くなる。   |
| 3月28日 | 2  | なんだかこの頃吹き出物が多い。何でかな?それにしても眠い   |
| 3月30日 | 3  | 何故?朝早くおきられないんだらう?目覚ましが鳴っても気がつかないし。小松菜の炒め物にかつお節を入れるとおいしい。   |
| 4月 1日 | 4  | これでも食事?! (シュークリームのみ)   |
| 4月 9日 | 5  | 珍しいものを買ってしまうとおなかがすいてなくても好奇心でたべたくなる。おなかがすいていなくても出されたら食べなきゃと思う。  |
| 4月10日 | 6  | 店で1人で食べるのってとってもさみしい・・・でもチキンは美味しかった。  |
| 4月11日 | 7  | アメ1個食べた。そんなに空腹でないけど口さびしい感じ。食べるともっと欲しいけどそれは我慢。全粒粉パスタを使って初料理:なんだ,いつものパスタと全然かわらない。台所の片づけをする。掃除機までかけた。                   |
| 4月12日 | 8  | どーしても甘いものがほしくなった。  |
| 4月22日 | 9  | 今日は間食なし!おなかがすいた。でも我慢しよう。   |
| 4月24日 | 10 | 指導を受けたすぐ後にお昼を食べた。行く前は「サラダを注文するぞっ!」と思っていたが気がついたらかわりにチキンを注文していた。晩御飯の野菜炒めはたくさん食べた。あれ?色の付いた野菜がない。肉も鶏肉ばかりだ。明日は何を食べて補おうかな? |
| 5月11日 | 11 | パンに何もつけずに食べた。外には出ていないが,必死で洗濯をした。   |
| 5月16日 | 12 | 缶コーヒーが好き:微糖コーヒーと書いてあるのに普通に甘かった。かといってブラックは飲めないし・・・スパゲティーに野菜を入れると量がどっと増えた。意外とスパゲティーはすくなくてすむ。                           |
| 5月20日 | 13 | ようかんを食べて:食べないほうが良かったかも。何故か,朝はしっかり食べたのに10時前にはおなかがすいて,牛乳たっぷりのコーヒーを飲む。  |
| 6月 9日 | 14 | 漬物がおいしかった。   |
| 6月16日 | 15 | 18:00の間食:食べなきゃよかった。  |
| 6月23日 | 16 | 今日が終わって気がついたら野菜が全くない。  |

表4 言い訳日記(教材5)に書かれたコメント

| 月日    | 番号 | コメントの文章   |
|-------|----|---|
| 4月9日  | 1  | 保健師に「生活のリズム」「自分のことは自分でしっかり」と言われた。栄養士にいろいろ紙をもらった。2週間続けられるかな?五分つきパスタと全粒粉のくるみパンを買ってきた。美味しかった。麦ご飯や玄米もそうだが私は、精白されたものよりもこういうタイプのものが好き。                    |
| 4月10日 | 2  | 外で1人で食べた。寂しかった。初体験だ。居づらくて急いで食べた。明日のお昼ご飯はどうしよう?万歩計を付けはじめて、一番左の数字が0以外に変わった。雨が降らない限りは毎日歩いていこうかなと思った。続けばいいのだが。  |
| 4月11日 | 3  | 早速雨が降って・・・今日は何もしなかった。やはり家にいるとだめだ。明日は晴れるから歩こう。突然思い立って台所の片付けを始めた。排水溝の中も歯ブラシを入れてみがあった。驚くほど汚れていた。   |
| 4月12日 | 4  | 今日は良く動いたと思う。知らない道を歩くのって意外と面白い。でも、どれだけ歩いても夕食のピザで帳消しになったな・・・ふう。   |
| 4月13日 | 5  | 人と一緒だと、相手のリズムに合わせて食事時間をとらないといけないから、おなががすいていなくても食べてしまう。対策を考えよう。  |
| 4月15日 | 6  | 結局今日も集中力が続かない。こういうときは、何をしても手に付かないのであきらめて、出来るときに出来る限りやろう。  |
| 4月16日 | 7  | 天気が悪い。図書館まで歩いたが困るくらいの汗をかいた。明日から自転車で行こう。   |
| 4月19日 | 8  | 間食は1回もしなかった。強制的にでも物が食べられない状態におかれると食べないですむからいいのかもしれない。でも、やせる・・・かな?   |
| 4月20日 | 9  | ピザを久々食べるとおいしい。先週食べたときはサラダを付け足した。次からは野菜も一緒に食べる事にしよう。今日の大失敗、書いてみてとても偏った食べ方をしていることに驚いた。  |
| 4月21日 | 10 | 昨日、ジャンクフードはやめようと思ったのに・・・人と一緒に外出に行った時の対策を考えなければ。ラーメンを食べた事はまずかったなあ・・・。野菜が足りていない。油も多い、偏りすぎ。毎日の食事を記録し始めて以来、いちばん危機感を持った。                                 |
| 4月22日 | 11 | 今日は間食も1回もしなかった。拘束時間が長く食べる時間がなかっただけ。「忙しい=身体を動かす+余計なおやつを食べない」と言う意味でとてもいいことみたいだ。適度に忙しいくらいが一番いいのだけれど。毎日毎日多忙な日々を送りたいとは思わない・・・無理か・・・。                     |
| 4月23日 | 12 | 昨日は間食なしで乗り切れたが、今日はついにチョコを買ってしまった。「絶対途中で甘いものが欲しくなる」と思って買った。どうしよう?休み時間前は、頭がパンクしそうでもチョコを食べると頭の回転が良くなるような気がする。脳の栄養チョコ。食べない方がいいのかは分かっている。効率をとるかダイエットをとるか |
| 5月16日 | 13 | 「動いた後に高たんぱく食品を摂れば筋肉がつく」と本で読んだ。というわけでしめサバを食べた。食べた時間に問題があったと思う。   |
| 5月17日 | 14 | 「疲れた～」という勢いでジュースを飲んだ。炭酸でおながが膨らんで勉強どころではなくなってしまった。やめればよかった。やはり食べすぎは良くないだろうな。次から気をつけよう。晩御飯ににんじんをゆででフレンチドレッシングで食べた。甘くて美味しかった。明日は歩こう。                   |
| 5月18日 | 15 | 今日はぐったりして動けなかった。不摂生をすると1週間後に結果が出てくるという事だったが、全くもってその通りだ。   |
| 5月19日 | 16 | 昨日から「あれ?」と思っていたけれど、今日になって体重急上昇。このままだと今週分の不摂生がさらに上乘せされてしまう。来週の目標は「動く」事だ。   |
| 6月19日 | 17 | あれ、少ない?*  |

\*筆者注：一日の食事の食品数に対する感想と考えられた。

ない日が多かった。昼食や夕食も遅い時間にずれ込む傾向があった。この習慣はプログラム1, 2を通じて大きな変化はなかった。間食回数はプログラム1の後半やプログラム2では、回数がやや減少する傾向にあった。

Aさんの内面的な部分の変化は食べたこと記録表1(教材4)と食べたこと記録表2(教材8)の、「そのときの気持ちと考え」の記入欄、および言い訳日記(教材5)から考察することができた。これらは、表3と表4にコメントとしてまとめた。面接期間を通じて繰り返し記されたのは、食べることへの不安と食べること以外の日常生活への不安であった。面接の初期2週間頃(ステップ2)には、栄養相談を受けること、それに応えることへの不安が様々な形で現れた(コメント表3:1, 2, 3, 4, 5, 6, 表4:1, 2)。食べたこと記録表1を受け入れて食事記録が軌道に乗りはじめる(ステップ2, 3, 4)と、食べることへの不安も記されるが食事の工夫や家事に取り組むなど積極的な行動がコメントに現れ始めた(コメント表3:7, 8, 9, 10, 11, 表4:3, 4, 5, 6, 7, 8, 11)。さらに面接6回目頃(ステップ5)からは、1日の食事内容をAさんなりに評価する言葉が現れるようになった(コメント表3:11, 12, 13, 表4:13, 14, 15, 16)。面接が進行すると栄養学的内容を理解して食生活の問題点に気づいたコメントも現れた(コメント表4:9, 10)。

ステップ4と5を実施したプログラム2では長いコメントは無くなった。そのかわりに、栄養バランスや食事のあり方を評価する端的なコメントが見られた(コメント表3:14, 15, 16, 表4:17)。このように、プログラム2の時期には面接を中断した期間があったにも関わらず、食事を評価する習慣が身につくにつくと推測された。今回の検討は対象者1例に対するものであるが、これから例数を増やして面接による支援の効果を慎重に検討する必要がある。

## V. おわりに

厚生労働省が示す標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)においては、動機付け支援、積極的支援、情報提供を保健指導の中心をなす要素として定義<sup>9)</sup>している。筆者らが試行的に実施した本研究のプログラムは複数回の面接を持ち、対象者と面接者が教材や対話によるコミュニケーションを取り続けることで、食事記録を継続させて食生活の問題点や改善点への気づきを支援し、必要に応じた情報提供が可能であると考えられた。

今後は、他の対象者のデータを含めた食べたこと記録表を分析して、食事内容の質的变化などを検討する予定である。

## VI. 引用文献

- 1) 厚生労働省健康局. 健康日本21 基本方針 1栄養・食生活. 2000年. p.2.
- 2) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会. 中間評価報告書. 2007年4月10日. p.10.
- 3) 厚生労働省健康局. 標準的な健診・保健指導プログラム(確定版). 2007年4月. p.3.
- 4) 厚生労働省健康局. 標準的な健診・保健指導プログラム(確定版). 2007年4月. p.6.
- 5) 厚生労働省保健局. 特定保健診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き. 2007年7月.

p.3.

- 6) 厚生労働省保健局. 特定保健診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き. 2007年7月. p.4 (図表5).
- 7) 厚生労働省健康局. 標準的な健診・保健指導プログラム(確定版). 2007年4月. p.90.
- 8) 宗像恒次. 栄養指導のためのヘルスカウンセリング. 医歯薬出版株式会社. 1997年.
- 9) 厚生労働省保健局. 特定保健診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き. 2007年7月. p.7.
- 10) 日本糖尿病学会. 糖尿病食事療法のための食品交換表(第6版). 2002年.

## Ⅶ. 謝 辞

今回の研究を実施するにあたりご理解とご協力をいただいた鹿児島市保健所折田勝郎所長に深く感謝いたします。鹿児島市東部保健センターおよび西部保健センターの職員の皆様には研究の実施にあたりご指導とご協力いただいた。特に次の皆様(職名は当時)東部保健センター新納時英所長, 別府和男所長, 福山昭雄所長, 西部保健センター森栄三所長, 日高隆一郎所長, および保健予防課予防係(現:地域保健係)管理栄養士町田美由紀, 坂下まり子, 小田恵子, 北川洋子の各氏には施設の利用や面接の実施にあたりご助言いただいた。これらの皆様に深く感謝いたします。また, 食生活記録調査の実施に対象者としてご協力をいただいた皆様に深謝いたします。本論文執筆の機会を与えてくださった鹿児島純心女子短期大学稲井道子学長をはじめ同短期大学の教職員の皆様に深く感謝いたします。

