

◆現状を相互に認識

◆動機付・目標づくり

集団セミナー(1回)

◆改善支援①

Eメールアドバイス(33回)

毎食の食事を携帯電話で撮影し送るとマイ管理栄養士が継続できる具体的な改善ポイントをアドバイス

◆改善支援②

テレビ電話面談アドバイス(2回)

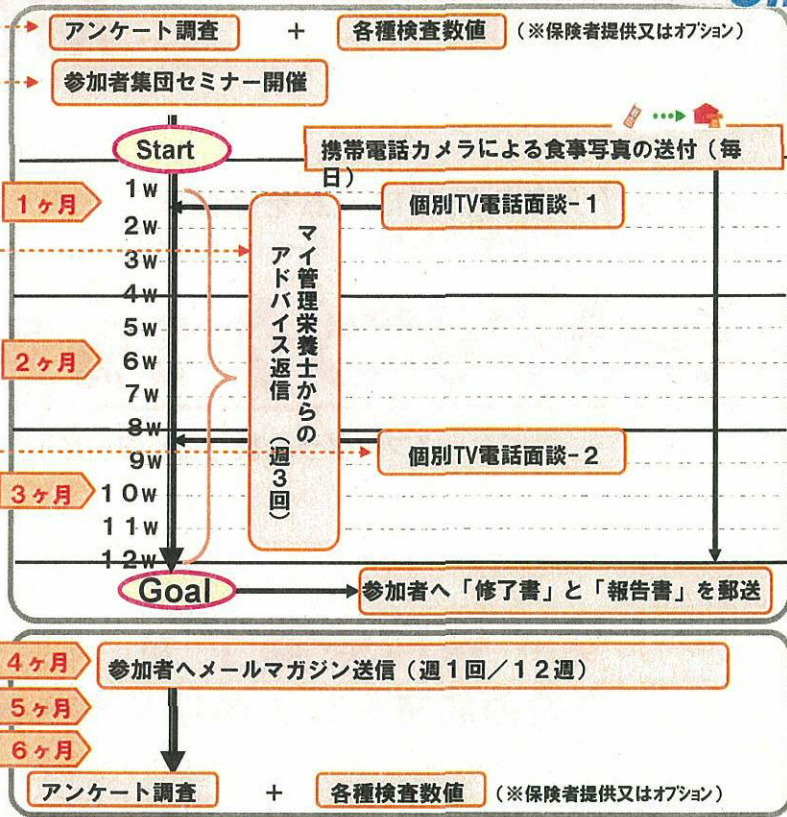
直接面談とあまり変わらないキメ細やかなサポート
(※但し、インターネット回線等によりテレビ電話が利用できない場合があります。その時は通常の電話になります。)

◆改善支援③

健康情報の提供(12回)

◆効果確認

◆評価・結果報告



プログラム1 参加者セミナー

担当するマイ管理栄養士が講師となり、参加者参加型の集団セミナーを実施します。内容は、①メタボリック症候群の予防改善のポイント。②一人一人に適した行動目標の設定をサポート。③プログラムの説明。(約60分)



最初が肝心！
分かりやすいスタートで
参加意欲が高まるから
続けられる！

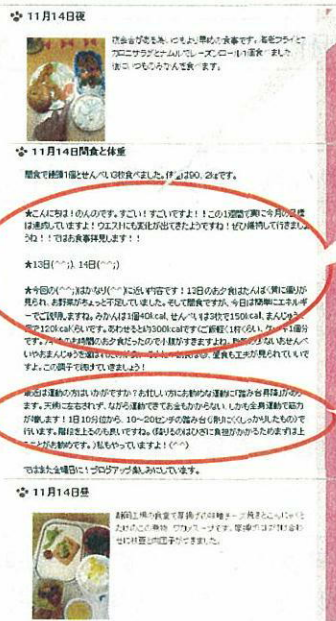
参加者とマイ管理栄養士は、
ニックネームで呼び合い、
個人情報を守ります！

プログラム2

マイ管理栄養士と
ブログで食事交換日記

参加者は毎日、携帯電話のカメラを用いて撮影した食事写真をブログ(WEB用日記)上に送る。その内容に対して、マイ管理栄養士が改善点についてのアドバイスを楽しく返信し、ブログ上で参加者とマイ管理栄養士との食事交換日記を行います。

(*スタートから最初の1週間は参加者の現状を把握する期間のため、改善アドバイスではなく、マイ管理栄養士から食生活に関する質問をお送りいたします。)



各日の食事内容を
分かりやすい顔文字で評価し、
具体的な改善アドバイスを提
案！
具体例を示すから
実践力がつきます！

食事だけではなく、
運動アドバイスも
提供！