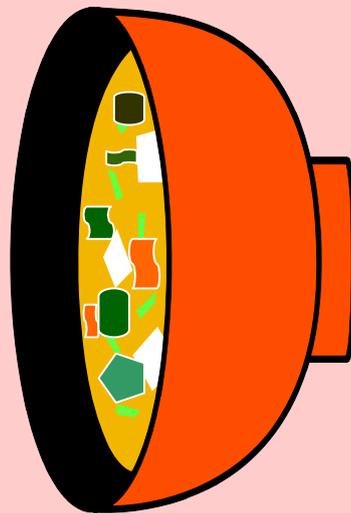


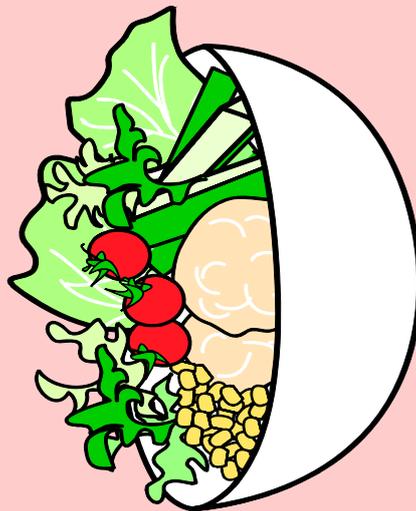
〔野菜摂取量増加目標の提案〕

方法は？

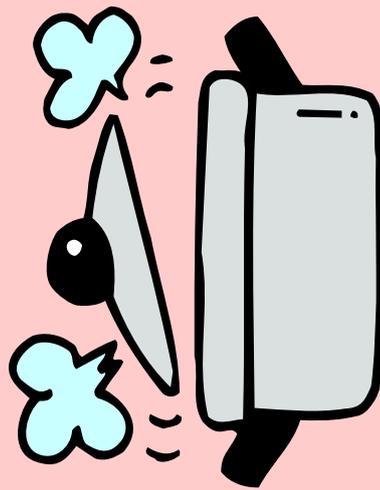
味噌汁



サラダ



調理献立



量は？

野菜小鉢で

()分目

[活動量増加目標の提案]

方法は？

ウォーキング



自宅および
その周辺



日常生活
での工夫



量は？



() 歩

または

() 分

《 野菜だけ小鉢チェック票 》

2005.12

【記入例】

No.() 氏名〔 〕

献立名 ① 野菜いため	
生野菜	調理野菜
	キャベツ にんじん ピーマン
(③ 7)分目	

→ ①献立名を記入。(和え物、野菜炒め、煮物、みそ汁、など)

→ ②野菜の名前だけを、生野菜、調理野菜と別に分け記入。
その中で一番多い野菜を、○で囲んでください。

→ ③何分目食べたかを記入。

☆「イモ類」「海藻類」「豆腐」「あげ」「厚あげ」「納豆」「高野豆腐」などは記入しません。

☆〔外食、弁当、野菜なし〕の食事であれば、○をつけてください。

()月 ()日 ()曜日

朝 (外食・弁当・野菜なし)	昼 (外食・弁当・野菜なし)	夕 (外食・弁当・野菜なし)																		
<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				

関係学会におけるガイドラインの抜粋

目次

- メタボリックシンドロームの定義と診断基準……………1
編：メタボリックシンドローム診断基準検討委員会

- 糖尿病治療ガイド 2006-2007……………19
編：日本糖尿病学会・糖尿病治療ガイド編集委員会

- 動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002年版……………21
編：日本動脈硬化学会

- 高血圧治療ガイドライン 2004……………25
編：日本高血圧学会・高血圧治療ガイドライン作成委員会

- 高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第1版……………27
編：日本痛風・核酸代謝学会・治療ガイドライン作成委員会

- 肥満症治療ガイドライン 2006……………29
編：肥満症治療ガイドライン作成委員会

