

# 「行動変容を意識した食生活・栄養指導のポイント」

神奈川県立保健福祉大学  
鈴木 志保子

私たちは、毎日活動し、食物を食べている。活動と食べることの完璧な平衡を目指すことはできるのだろうか？例えば、エネルギーについて考える。朝、起きて、あくびを2回して、洗面所まで15歩で歩くことを予測し、そのエネルギー消費量を考え、前日の夕食を食べるということはない。または、食事のときに、肉は15回、豆腐は5回、魚は10回と噛む回数を決め、消化管でのエネルギー消費量を推定するなどということは考えない。さらに、エネルギー消費量に影響する環境、ストレス、身体の調子などの状況(変化)を予測して食べることは不可能である。このように、身体活動量と食べる量の出納(代謝の状況)は、結果として評価するしかない。

行動変容を意識した食生活・栄養指導は、エネルギーおよび栄養素の出納を身体の状態に合わせて対象者自身がコントロールできるようにすることであると考えられる。

そこで、行動変容を意識した食生活・栄養指導による対象者への支援過程について説明する。

1. 身体の情報を理解する。
  - ・ 出納の結果である健診結果を理解する。
2. 身体の変化に敏感になる。
  - ・ 身体の日誌をつける(最低でも起床時排尿後の体重測定を毎日行なう)。
3. 何をすべきか課題を見つける。
  - ・ 現状の身体を作り出した原因を見つける(知識が必要である)。
  - ・ 身体をどのように変化させるか考える。
4. 課題を実行するために必要な知識を得る。
5. 実行することを具体的に考える。
6. 実行する。
7. 評価する。

生活習慣病の予防・改善には、1～7を継続して実施することが大切であり、その支援を行うことが、保健指導の重要なポイントとなる。