



ダイエットチェックシート

評価： 4：完全に出来ている 3：大体出来ている 2：時々出来ている 1：ほとんど出来ていない 0：全く出来ていない

NO	タイトル	要約	評価	係数	採点
1	体重測定	朝起きたらトイレに行って、水分を摂らずに体重を測定し、記録している		1.5	0
2	排便	朝食後、排便のため便意のあるなしに関わらずトイレに行き、排便ポーズと腹式呼吸をしている		1.5	0
3	朝食	朝食にビフィズス菌入りのヨーグルトを100g以上摂っている		1.2	0
4	朝食	朝食に緑黄色野菜または、糖質が少ない野菜ジュース（200mlあたり15以下）を摂っている		1	0
5	朝食	朝食に卵料理（生卵、ゆで卵でも可）を摂っている		1	0
6	水分摂取	水分をこまめに摂取し、1日に2リットル以上でコントロールできている（お茶、コーヒー、味噌汁など含む）		1.2	0
7	栄養素	1日の糖質量を計算し、体重の3倍（g）以下にコントロールしている（例）60キロの人で180g以下		1	0
8	栄養素	1日のタンパク質量を計算し、体重の1.5倍（g）以上にコントロールしている（例）60キロの人で90g以上		1	0
9	栄養素	1日の脂質量を計算し、40g以上60g以下でコントロールできている		0.8	0
10	栄養素	1日の摂取カロリーを概ね把握し、体重の35倍（kcal）以下でコントロールできている（例）60キロの人で2100kcal		0.8	0
11	昼食	昼食はタンパク質（肉・魚・大豆製品）を意識して選んでいる		1	0
12	昼食	昼食の揚げ物は週に2～3度に抑えている		1	0
13	間食	夜の間食は1週間に2回以内に抑えている		1	0
14	間食	間食の零食菓子、糖質の高いお菓子を避け、自分で選んだ糖質量の低い間食を心がけている		1	0
15	夕食	夕食はタンパク質（肉・魚・大豆製品）と食物繊維を中心としたメニューを選び、腹八分目となるよう心がけている		1.2	0
16	夕食	夕食に糖質の多いご飯・麺類・パンなどを摂る機会は、1週間に1～2回程度に抑えている		1.2	0
17	夕食	夕食に揚げ物を摂る機会は、1週間に1回程度に抑えている		1	0
18	夕食	夕食にお酒を飲む場合、ビール350ml、焼酎350ml程度に抑え、週に3～4回程度に抑えている		1	0
19	夕食	日本酒>ビール>白ワイン>赤ワイン>芋焼酎>麦焼酎>ウイスキーの順に糖質量が多いことを理解し選択している		1	0
20	夕食	夕食を摂ってから寝るまでの間、最低2時間以上空いている		1.2	0
21	調味料	砂糖・塩・醤油を出来るだけ避け、胡椒・唐辛子・わさび・梅などの香辛料を使って味付けしている		1.2	0
22	日常運動	1日8,000歩程度歩くか、階段上り（6～7階×2回）、スクワット（15回×3セット×2回）などで不足する運動量を補っている		1.2	0
23	日常運動	週に最低1度（理想は2度）連続30分以上の汗をかく運動をしている（筋トレも含めてでOK）		1	0
24	食習慣	筋力トレーニング後の当日、翌日は、特にタンパク質の多い食生活になるよう心がけている		1.2	0
25	食習慣	筋力トレーニングの前日、当日に糖質量を増やすことでストレスフリーにするサイクルを確立できている		1	0
26	食習慣	食べ過ぎたなどと思ったら、翌日は特に糖質を抑えるようにし、連日で食べ過ぎてしまうことは無い		1	0
27	食習慣	旅先や宴会などでも、出来るだけ糖質の多い食事は採らないよう心がけ、摂ってしまった場合でも調整できるようにしている		1	0
28	呼吸	2秒で吸って、2秒で吐くようなゆっくりとした呼吸を心がけている。時々お腹を凹ましたままで呼吸をしている。		1	0
			0		0

採点結果80点以上：優秀 70点以上：頑張っています 60点以上：意識は出来ている 50点以上：もう少し意識を 40点以上：頑張りましょう 40点未満：トレーナーと相談しましょう