

食生活改善相談コーチング(外食について)

Q1 今回の目的はどのようなことですか？

例：病気を予防したい 病気を改善したい 格好良くなりたい 元気に暮らしたい 長生きしたい
()

Q2 Q1 の目的を達成するためには、これまでの日常生活の中でどのようなことを見直しますか？

・外食の頻度はどの程度ですか？

例：朝、昼はコンビニで週に3日

()

・どこで食べることが多いですか？

例：コンビニ、ファストフード、ファミレスなど

()

・よく食べるもののカロリーや塩分は知っていますか？気にして選んでいますか？

()

・外食のカロリー・塩分表、資料本を参照

<メモ>

Q3 チャレンジしたい具体的な目標は設定されましたか？教えていただけますか？

① _____

② _____

(実行自信度 %)

食生活改善相談コーチング(カルシウム不足)

Q1 今回の目的はどのようなことですか？

例:病気を予防したい 病気を改善したい 格好良くなりたい 元気に暮らしたい 長生きしたい

()

Q2 Q1 の目的を達成するためには、これまでの日常生活の中でどのようなことを見直しますか？

・なぜカルシウムが不足していると思いますか？

()

・カルシウムを摂るためになにか行っている工夫はありますか？

()

・カルシウムについての資料・レシピ参照

<メモ>

Q3 チャレンジしたい具体的な目標は設定されましたか？教えていただけますか？

① _____

② _____

(実行自信度 %)

食生活改善相談コーチング(ダイエット)

Q1 今回の目的はどのようなことですか？

例: 病気を予防したい 病気を改善したい 格好良くなりたい 元気に暮らしたい 長生きしたい
()

Q2 Q1 の目的を達成するためには、これまでの日常生活の中でどのようなことを見直しますか？

ダイエットの具体的内容

目標:

【頑張るコース】

一か月で 1 kg減量は 7000kcal なので 1 日に 230kcal の工夫

【ゆっくりコース】

一か月で 0.5 kg減量は 3500kcal なので 1 日に 115kcal の工夫

・食事から 80～100kcal 減量できる…

()

・運動から 80～100kcal 減量できる…

()

・生活活動から 80～100kcal 減量できる…

()

<メモ>

Q3 チャレンジしたい具体的な目標は設定されましたか？教えていただけますか？

① _____

② _____

(実行自信度 %)

食生活改善相談コーチング(減塩)

Q1 今回の目的はどのようなことですか？

例:病気を予防したい 病気を改善したい 格好良くなりたい 元気に暮らしたい 長生きしたい
()

Q2 Q1 の目的を達成するためには、これまでの日常生活の中でどのようなことを見直しますか？

・漬物、汁物、などを食べる頻度はどのくらいですか？

()

・ラーメンやうどんなどを食べる際に汁は全部飲みますか？

()

・減塩について何か行っていることはありますか？

()

・「塩分とりすぎていませんか？」参照

<メモ>

Q3 チャレンジしたい具体的な目標は設定されましたか？教えていただけますか？

① _____

② _____

(実行自信度 %)

食生活改善相談コーチング(アルコール)

Q1 今回の目的はどのようなことですか？

例: 病気を予防したい 病気を改善したい 格好良くなりたい 元気に暮らしたい 長生きしたい

()

Q2 Q1 の目的を達成するためには、これまでの日常生活の中でどのようなことを見直しますか？

・アルコールは週にどのくらい飲んでますか？

()

・毎回同じ種類のお酒を飲みたいですか？

()

・アルコールについての資料参照

<メモ>

Q3 チャレンジしたい具体的な目標は設定されましたか？教えていただけますか？

① _____

② _____

(実行自信度 %)

食生活改善相談コーチング(野菜不足)

Q1 今回の目的はどのようなことですか？

例: 病気を予防したい 病気を改善したい 格好良くなりたい 元気に暮らしたい 長生きしたい

()

Q2 Q1 の目的を達成するためには、これまでの日常生活の中でどのようなことを見直しますか？

・なぜ野菜が不足していると思いますか？

()

・野菜を摂るためになにか行っている工夫はありますか？

()

・野菜についての資料・レシピ参照

<メモ>

Q3 チャレンジしたい具体的な目標は設定されましたか？教えていただけますか？

① _____

② _____

(実行自信度 %)

食生活改善相談コーチング(バランス食)

Q1 今回の目的はどのようなことですか？

例:病気を予防したい 病気を改善したい 格好良くなりたい 元気に暮らしたい 長生きしたい
()

Q2 Q1 の目的を達成するためには、これまでの日常生活の中でどのようなことを見直しますか？

・普段の食事でバランスが悪いと思うのはどのようなことですか？

例:ご飯が多い、野菜が少ない

()

・食事バランスガイドと比べて何か気になったことはありますか？

()

・食事バランスガイド参照

<メモ>

Q3 チャレンジしたい具体的な目標は設定されましたか？教えていただけますか？

① _____

② _____

(実行自信度 %)