

栄養処方せん

受検者氏名:

1. 現在、あなたの食生活習慣は

- ☐ 改善が必要な所が多い状態です。
- ☐ 普通です。
- ☐ 疾病を予防し、健康が維持できるほど良好な状態です。

2. 食生活習慣改善処方

- ☐ 毎日1カップ以上の低脂肪牛乳、ヨーグルト、またはカルシウム強化豆乳を飲んでください。
- ☐ 食事のとき、毎日3回以上豆、豆腐、魚、肉類を少しずつ食べてください。
- ☐ 食事のとき、1皿以上のナムル、包んで食べる野菜、サラダを食べてください。
- ☐ 揚げ物や炒め物よりは焼き物、蒸し料理、和え物の方を食べてください。
- ☐ 肉類を食べるときはできるだけ赤身を中心に食べ、鶏やアヒルの皮は剥いてから食べてください。
ウナギや魚の卵、内臓を食べるのも控えてください。
- ☐ アイスcream、お菓子、ケーキ、飲み物などのような単純糖質からなる間食は避けてください。
- ☐ 汁物、ナベは、汁より具を中心に食べ、塩辛、漬け物、煮物などの塩気の強いおかずは減らしてください。
- ☐ 朝食は抜かないように心がけ、毎日3回の規則的な食事習慣を身につけましょう。
- ☐ 偏食を避け、毎日穀類、肉類及び魚類、野菜類、果物類、牛乳及び乳製品などの食品類をまんべんなく食べてください。
- ☐ 外食の回数をなるべく減らし、外食をする場合は塩気の強すぎないものや辛いもの、脂っこいものを避けてください。

3. 健康的な食生活習慣で好転が見込めるあなたの疾病状態

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高血圧 | <input type="checkbox"/> 糖尿病 |
| <input type="checkbox"/> 心臓疾 | <input type="checkbox"/> 脂質異常症(高脂血症) |
| <input type="checkbox"/> 脳卒中 | <input type="checkbox"/> 末梢血管疾患 |
| <input type="checkbox"/> 骨粗鬆症 | <input type="checkbox"/> 肥満/過体重 |
| <input type="checkbox"/> 痛風 | <input type="checkbox"/> その他: |

4. その他の意見(100文字以内で必要であれば作成)

検診医師氏名/署名:

※ 本処方せんは、生活習慣の改善を案内する処方で、投薬や調剤に使用することはできません。