

# 食と健康だより

2023年（令和5年）1月号

発行元 医療法人社団吉徳会あさざり病院 診療部 栄養管理室



過去に発行したものは当院ホームページ（各科・各部のご案内→栄養管理室）内、  
或いは右のQRコードから閲覧できます。



## 目標設定と実践

～停滞から脱出しよう～

### 新

年をいろいろな思いで迎えられたことと思います。年の初めには目標を立てることが多いのでしよう

が、その年の末に振り返ると出来なかった、或いは目標そのものを忘れていたこともあり、目標が達成できなかった理由はそれなりにあります。食生活を含めた生活習慣において事例をあげながら考えてみたいと思います。

■ 目標とはどういったときに立てるか

目標を立てようとするきっかけは、新年を迎えたなど時節の他になりたい自分を実現したいときや危機的状況に追い込まれたときなど様々です。特に糖尿病や脂質異常症など代謝疾患で通院されている方は、検査数値を改善することが目標となります。目標を立てるにはそれほど時間を要しませんが、それを達成するための絶え間ない努力の継続のほうがかたに時間を要します。目標達成に向けて多大な時間をかけても継続できるような方法で臨まなければ、達成は困難かと思えます。

■ 目標は手の届きそうなところに設定

栄養食事指導の際に、「目標は高すぎず、遠すぎず」と患者に説明しています。患者各人は置かれている環境がそれぞれ違うため目標の設定と方法も様々です。指導が終わった時は話の内容に触発されて「よし、やるぞ！」と勢い余ってやや無理な目標を立てようとされる方が散見されます。気持ちよく理解できますが、高い目標や遠い

目標を立てることが目標ではないのです。

目標達成に向けて具体的な取り組んで且つそれを継続できる方法も含めての目標設定をしなければなりません。目標は他人と競い合うものではなく、競う相手は自分なのです。「こんな低い目標でよいのだろうか？」くらいがちょうどよい目安です。達成するまでの道のりが無理なく継続できたなら、次は少し高めに設定するなど一段階上げれば良いのです。実績ができれば自信が付きましますので、それを一日でも早く実現して欲しいのが指導する側からの本望です。

■ 食生活での具体的な目標設定

先述した通り、各人置かれている状況が様々ですので全員に当てはまる目標設定や方法論などありませんが、よくみられるものを一例として表に挙げました。

(表1)「摂取エネルギーを制限する」という目標を掲げた場合の継続させるポイント

継続できない理由	継続させるポイント
油ものが多い	・食べる曜日を設定する(1回/週) ・夕食に油料理を食べない
ご飯量が多い	・お茶碗を小さいものに買い替える ・外食では小盛にしてもらう、不可なら残す
種類が多い	・食べる曜日を設定する(1回/週)
間食が多い	・食べる曜日を設定する、但し夕食後は禁止(毎日だった人は一日おき、それ以外は1~3回/週、或いは食べない) ・買い置きしない、もらい物は別の人に食べてもらう、或いは合掌して処分する
夕食を食べすぎる	・ひとつの皿に食べる量だけを盛り付けて ・上限量を視覚的にわかるようにする(物足りなくても席を立つ)

(表2)記録表の一例

行動計画	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	日
夕食に油ものを食べない (食べなかった日に✓)			✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
種類は週に1日にする (食べなかった日に✓)	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
おやつは1日おきにしか食べない (食べなかった日に✓)	✓		✓		✓		✓		✓	✓
夕食でご飯のおかわりをしない (おかわりをしなかった日に✓)	✓	✓			✓	✓		✓	✓	
夕食時やその後果物を食べない (食べなかった日に✓)		✓	✓			✓	✓			✓
体重	70.0	70.8	70.9	70.8	70.2	70.6	70.1	69.9	69.4	7
歩数	6542	5214	7236	7458	7878	8005	8369	8110	7987	72



体重と歩数も記録すると、関連性が一目瞭然

■ 記録をつける  
表1の「継続させるポイント」はいわゆる具体的な行動計画です。自分が取り組むべき内容の中から選び、手帳やノートにそれを書いて記録します(表2)。記録は振り返りができるので、継続の可否が一目瞭然です。

この方式で継続が十分でないところを次の1週間は強化しようなど、短いスパンで修正に着手することができ、その積み重ねが結果に結びつきます。  
気持ちが新しい今、まずは行動を起こしてみませんか？

(担当 Ⅱ 管理栄養士・近藤恭弘)