

栄養指導 初心者向け

初回栄養指導30分

大きく崩さず終わるための進行テンプレ

—— 話す流れ・質問・行動目標まで ——

迷ったら戻れる「型」を1冊に



しあわせ栄養ノート

月 日 指導時間 : ~ :

患者氏名 :

疾患名 :

身長 : cm 体重 : kg BMI : kg/cm²

①導入：あいさつ

【目的：患者さんに安心して話してもらい、30分の流れを共有する】

例「こんにちは。管理栄養士の _____ です。よろしくお願いします。」

「今日は _____ についてお話させていただきます。まずは _____ さんの食生活についてお伺いさせていただきますね。」

「最後に次回までに実施する目標を決めて終了になりますのでよろしくお願いします。」

【初回の到達目安】

- ・あいさつができた
- ・今日の30分の流れを共有できた

②情報収集

【目的：生活と食事の全体像を把握し、問題点を見つける】

「では、1日の食事の流れを朝から順番に教えていただけますか？」「何時に食べますか？」

朝 (:)

昼 (:)

夕 (:)

「どなたが調理されますか？」「差し支えなければ一緒に住んでいるご家族を教えてください。」

調理者： 本人 ・ 家族 (妻 ・

家族構成： 独居 ・ 配偶者 ・ 子供 ・ 父 ・ 母 ・

「外食はしますか？外で食べるとしたら、どんな場面が多いですか？」

外食：週 回

コンビニ利用：週 回

よく選ぶメニュー（ ）

「食事以外におやつや夜食など、何か食べることはありますか？」

なし ・ あり→「何時に召し上がりますか？」

間食： なし ・ あり （時間 : ）

内容（お菓子・菓子パン・果物・飲み物など ）

夜食： なし ・ あり （時間 : ）

内容（お菓子・菓子パン・果物・飲み物など ）

「飲み物は何を飲みますか？ジュースやカフェオレなどカロリーのある飲み物を飲みますか？」

飲料： 水 ・ お茶 ・ ジュース ・ 清涼飲料 ・ カフェオレ ・ 加糖コーヒー

「お酒は飲みますか？」

アルコール（種類： 量： 頻度： ）

「どのようなお仕事をされていますか？デスクワークですか？重労働はありますか？」

仕事：

活動量： 低い ・ ふつう ・ 多い

「運動はしていますか？」

運動習慣 あり ・ なし

何を（ ） どのくらいの頻度で（ ）

「タバコは吸いますか？」

吸わない ・ 禁煙した ・ 喫煙あり （1日 本）

【初回の到達目安】

- ・次回までの行動が1つ決まった
- ・患者さんが「できそう」と言えた

※ 完璧な目標でなくて大丈夫です。

⑤ まとめ・次回につなげる

【目的：今日の内容を整理し、次回の方向性を共有する】

「今日は の課題がわかりましたね。今日決めた の目標を続けていくことで、少しずつ変化が出てくると思います。次回は今回の目標が達成できたか確認しますのでよろしくお願ひします。」

【初回の到達目安】

- ・今日の内容を簡単に振り返れた