



# 栄養・生活習慣・記録 プログラム一覧

2020.08.15 版

# 栄養プログラム

カスタマイズ可能項目

プログラム	摂取量	摂取頻度	使ってよい調味料
カテゴリ1の摂取	拳〇個分	毎食／毎食+間食	小さじ1未満／大さじ1未満／大さじ2未満
カテゴリ2の摂取	手のひら〇枚分	毎食／毎食+間食	小さじ1未満／大さじ1未満／大さじ2未満
カテゴリ3の摂取	両手のひら〇カップ	毎食／毎食+間食	小さじ1未満／大さじ1未満／大さじ2未満
カテゴリ4~7の摂取を控える	-	毎食	-

# 生活習慣プログラム

カテゴリ	行動目標	選択できる技法
食事・飲酒	アルコールを制限する	目標設定
		刺激統制法
		習慣拮抗法
		トークン・エコノミー法
	食事量を制限する	目標設定
		刺激統制法
		習慣拮抗法
		トークン・エコノミー法
	食事量を増やす	目標設定
		トークン・エコノミー法
	間食をしない	目標設定
		刺激統制法
		習慣拮抗法
		トークン・エコノミー法
補食をとる	目標設定	
	トークン・エコノミー法	
欠食をしない	目標設定	
	刺激統制法	
お菓子を制限する	目標設定	
	刺激統制法	
	習慣拮抗法	
	トークン・エコノミー法	
外食を制限する	目標設定	
	刺激統制法	
	習慣拮抗法	
	トークン・エコノミー法	
睡眠前に食事をとらない	目標設定	
	刺激統制法	
	習慣拮抗法	
	トークン・エコノミー法	
カフェインの摂取を抑える	目標設定	
	刺激統制法	
	習慣拮抗法	
	トークン・エコノミー法	
運動	移動はできるだけ歩く	目標設定
		習慣拮抗法
		トークン・エコノミー法

# 生活習慣プログラム

カテゴリ	行動目標	選択できる技法
	軽い運動をする	目標設定 トークン・エコノミー法
	有酸素運動をする	目標設定 トークン・エコノミー法
	運動施設に定期的に通う	目標設定 トークン・エコノミー法
	ストレッチを行う	目標設定 トークン・エコノミー法
睡眠	睡眠時間を確保する	目標設定 トークン・エコノミー法
	ぬるめのお湯にゆっくり入る	目標設定 トークン・エコノミー法
	就寝2時間前からは刺激的なTVや、激しい議論を控える	目標設定 刺激統制法 習慣拮抗法 トークン・エコノミー法
	決まった時間に起きる	目標設定 トークン・エコノミー法
その他	日光を浴びる	目標設定 トークン・エコノミー法
	瞑想をする	目標設定 トークン・エコノミー法
	タバコを制限する	目標設定 刺激統制法 習慣拮抗法 トークン・エコノミー法
	デジタル製品の使用を制限する	目標設定 トークン・エコノミー法

# 記録プログラム

カスタマイズ可能項目

プログラム	単位	頻度
体重	kg	毎日／〇日に〇回／毎月〇日
体脂肪率	%	毎日／〇日に〇回／毎月〇日
筋肉量	kg	毎日／〇日に〇回／毎月〇日
症状の度合い	0～10の11段階	毎日／〇日に〇回／毎月〇日