

ジャクスタピッド®を服用される患者さんへ

ファット・トラッカー



監 修

国立循環器病研究センター研究所 病態代謝部
部長 斯波 真理子先生

日本女子大学 家政学部 食物学科
教授 丸山 千寿子先生

シートの記入例とその解説

ご自身の「1日の上限脂質量」から、献立/材料ごとの脂質摂取量を差引いていきながら食事をするためのシートです。食べた物をすべて記録すると、「低脂肪食に適した食品」や「脂質量の多い食品」が、自分の1日の上限脂質量内に収まっているかどうかを確かめることができます。以下にチェックシートの各記録欄への記入のしかたをご説明します。

1日の上限脂質量

1日の上限脂質量は患者さんによって異なります。担当の医師や管理栄養士から指示された数値を記入しましょう。

時刻

食事をした時刻を記入しましょう。間食や飲み物も忘れずに書きましょう。

献立名 / 材料名

食事の内容を、食品ごとに記入しましょう。

料理に使われていた材料名や調味料もあわせて記録しましょう。

分量 / 目安量

食べた分量は、できるだけ正確に記入しましょう。

ご自身で調理した場合は、秤や大さじ・小さじなどを使って計量した量を記入しましょう。

備考 / 調理法 / 市販品の説明 / 外食の説明など

メーカー名や外食先の店名、調理法(焼く・煮る・炒める等)を備考欄に書きましょう。

脂質量

食品成分表や市販されている食品の栄養表示を参考に、食品ごとの脂質量を記入する欄です。ご自身が食べた量の脂質量を計算して記入しましょう。

1日の上限脂質量からあと(g)

ご自身の「1日の上限脂質量」から献立/材料ごとの脂質摂取量を累積して差引いて記入する欄です。1日の終わりに「0」かもしくは残るようにします。脂質は1日を通してまんべんなくとるようにしましょう。

食事についての感想・質問・困ったこと等

1日の食事内容の記録を書き終えて、現在感じている気持ちや相談したいことを記入しましょう。

排便/体重の記録

薬の服用中、便の回数や性状は大切な情報となりますので、毎日記録するようにしましょう。また、適正な体重を保つために、朝^{*}1日1回体重を測って記入しましょう。

*朝に測定が難しい場合は、毎日同じ時間帯に測定するようにしてください。

ジャクスタピッドを服用される患者さんへ

記録例：1日の上限脂質量が51gの方の例です

1日の食事内容の記録

日付（曜日）	天気	1日の上限脂質量
10月3日（月）	（肌寒い）	51 g

時刻	献立名 / 材料名	分量(g)(mL) /目安量	備考 調理法、市販品の説明、 外食の説明など	脂質量(g)	1日の上限脂質量 からあと(g)
朝食	トースト	5枚切り1枚	山崎製パン*	3	48
8:00	マーガリン	10g	雪印ネオソフト*	8	40
	卵	50g(1個)		5	35
	サラダ (トマト・レタス・きゅうり)	50g		0	35
	マヨネーズ	5g	味の素ピュアセレクト*	4	31
昼食	うどん	並	釜揚げうどん(丸亀製麺)*	1	30
12:20	油揚げ	1/2枚 25g		9	21
	とろろ	大さじ3杯		0	21
	ドレッシング		キューピーノンオイル 和風ゴマ*	0	21
	日本茶	150mL		0	21
間食	ビスケット	2枚		1	20
16:00	りんご			0	20
	コーヒー	1カップ		0	20
夕食	米飯	200g		1	19
19:00	ハンバーグ			18	1
	牛ひき肉	40g			
	豚ひき肉	40g			
	玉ねぎ	70g			
	卵	1/4個			
	パン粉	大さじ1杯			
	低脂肪乳	大さじ2杯			
	しいたけ	2枚	網焼き	0	1
	かぼちゃ	30g	網焼き	0	1
	トマトケチャップ	大さじ2杯		0	1
	ウスターソース	大さじ2杯		0	1
	ヨーグルト	80g	明治ブルガリア(脂肪0)*	0	1

食事についての感想・質問・困ったこと等

手作りハンバーグはおいしかった。

排便 / 体重の記録

排便回数 2 回 性状 普通(やや軟便) 体重 55 kg

※特定の食品メーカーの製品や外食店舗の食事の摂取を推奨するものではありません。

ジャクスタピッドを服用される患者さんへ

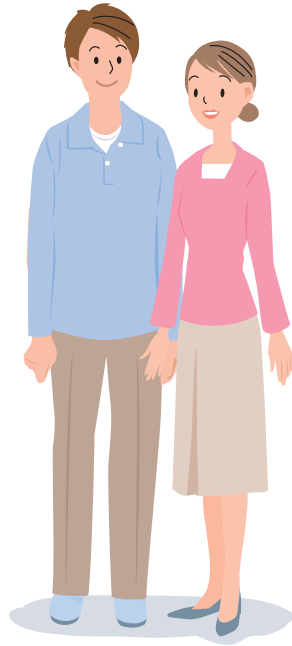
1 日の食事内容の記録

日付 (曜日)		天気					1 日の上限脂質量
月	日 ()						g

時刻	献立名 / 材料名	分量(g)(mL) / 目安量	備考 調理法、市販品の説明、 外食の説明など	脂質量(g)	1日の上限脂質量 からあと(g)

食事についての感想・質問・困ったこと等

排便 / 体重の記録
排便回数 _____ 回 性状 _____ 体重 _____ kg



緊急時の連絡先

医療機関名	
担当医師名	
担当管理栄養士名	
電話番号	

レコルダティ・レア・ディシーズ・ジャパン株式会社