

일본에서의 영양screening 실태

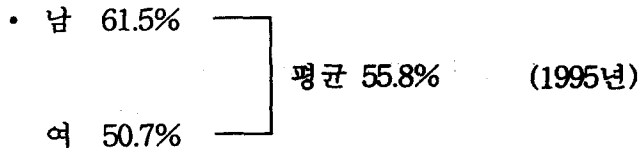
발표자 : 김희경 박사
전 일본영양여자대학 영양클리닉

Nutrition screening at nutrition clinic in Japan. Hee-Kyung Kim, Ph.D., R.D.

목차

1. 1년간 건강진단 및 人間도크의 수진율
2. 국가의 제도적 국민건강지원
3. 보건소 및 보건 센터에서의 건강진단과 영양검진
4. 병원에서의 일반인을 상대로 하는 건강진단과 영양검진
5. 직장에서의 건강진단 및 영양지도
6. 여자영양대학의 영양 clinic 활동
7. 기타시설에서의 건강진단과 영양지도
8. Internet를 이용한 영양상담

1. 20세 이상 1년간 건강진단 및 人間도크의 수진율(1995년)



• 受診 이유

남성 : 직장에서의 안내를 받고 수진한 경우가 대부분

65세 이상의 경우 보건소의 안내에 의해 수진한 경우가 많다.

여성 : 젊은층 일수록 직장에서의 안내에 의해 수진한 경우가 많으나 나이가 들수록(55세 이상) 보건소의 안내에 의해 수진한 경우가 더 많아짐

2. 국가의 제도적 국민건강 지원

1) 의료보험 가입을 법으로 보장

국민건강 보험법(일반 거주민 대상)	1938년 제정
건강 보험법(피용자 대상)	1922년 제정

• 일본의 의료보험

① 피용자 보험 :

- 직장인 건강보험(정부관장 건강보험, 조합관장 건강보험)
- 선원보험
- 공제조합(국가공무원, 지방공무원, 사립학교 교직원)

② 국민건강보험 :

- 일반지역 거주자를 피보험자
- 市町村의 국민건강 보험이 중심

• 1996년 총인구 12,595만명중 의료보험가입자 총수 12,5582,4천명

- 피용자 보험 65.3%
- 국민건강보험 34.7%

2) 건강진단의 受診을 법으로 보장

- 노동자(피용자) - 노동안전위생법
- 일반 주민 : 학생, 교직원, 학교보건법
유유아, 임산부 - 모자 보건법
만 40세 이상 주민 - 노인 보건법
부인(18세~39세) - 국민건강증진 대책의 일환

3) 건강증진 대책실시

1978년부터 후생성 주관으로 보건소 및 보건센터를 중심으로 국민건강 만들기 운동 개시.

건강진단을 비롯한 다양한 보건사업 및 건강증진센터 등에서의 건강증진program 등을 통해 국민건강증진 도모.

3. 보건소 및 보건센터에서의 건강진단과 영양검진

- 대상자 : ① 乳幼兒
② 임산부
③ 부인 (18세~39세)
④ 40세 이상 주민

1) 노인보건법에 근거한 건강진단과 영양검진

① 기본건강진단

- 대상 : 40세 이상 주민 (직장에서 건강진단 받는 사람은 제외)
- 내용 : 問診, 신체계측, 理學的검사, 혈압측정
 검뇨 (당, 단백, 잠혈)
 순환기 검사 (심전도* 眼底*)
 혈액화학검사 (총 cholesterol, HDL cholesterol, TG)
 빈혈검사* (적혈구, 혈색소, Hematocrit)
 간기능검사 (GOT, GTP, γ-GTP)
 신기능검사 (creatinine)
 혈당검사 (glucose, Hemoglobin A1c*)
 注 : * 의사의 판단에 따라 선택적 실시

② 암 검진

- 위암검진 : 40세 이상 (問診, 胃部 X선 검사)
- 자궁암검진 : 30세 이상 (問診, 視診, 자궁경부세포診, 內診, 자궁체부세포診(필요한 경우))
- 폐암검진 : 40세 이상 (問診, 흉부X선검사, 喀痰세포診(의사가 필요하다고 인정된 자))
- 유방암검진 : 30세 이상 (問診, 視診, 觸診)
- 대장암검진 : 40세 이상 (問診, 便잠혈검사)

③ 종합건강진단

- 대상 : 40세, 50세중 희망자
- 내용 : 기본건강 진단 + 치주질환 검사
 암검진 혈액화학검사 (요산, 총단백)
 골다공증검진 (여성)
 대장암검진에 直腸검사

④ 건강진단 요금

- S보건소의 경우

		자기부담(엔)			사업비
		35-39세	40-69세	70세이상, 비과세 세대	
노인보건법에 의한 기본건강진단			1,000	0	市町村 ⅓ ⅓ 國⅓
암검진	위	1,400	800	0	市町村
	자궁	30-69세	400	0	
	유방		200	0	
렌트겐 검진					市町村

⑤ 생활습관 개선지도 (佐久보건소, 豊中市보건소)

- 대상 : 건강진단 결과에 따른 사후 지도로써 식생활을 비롯한 생활습관의 개선이 필요하다고 생각되는 사람
- 지도 담당자 : 영양사 (영양지도), 보건부 (생활지도)
- 지도방법

개별지도 : 질병별 식생활 상담, 생활습관 개선지도

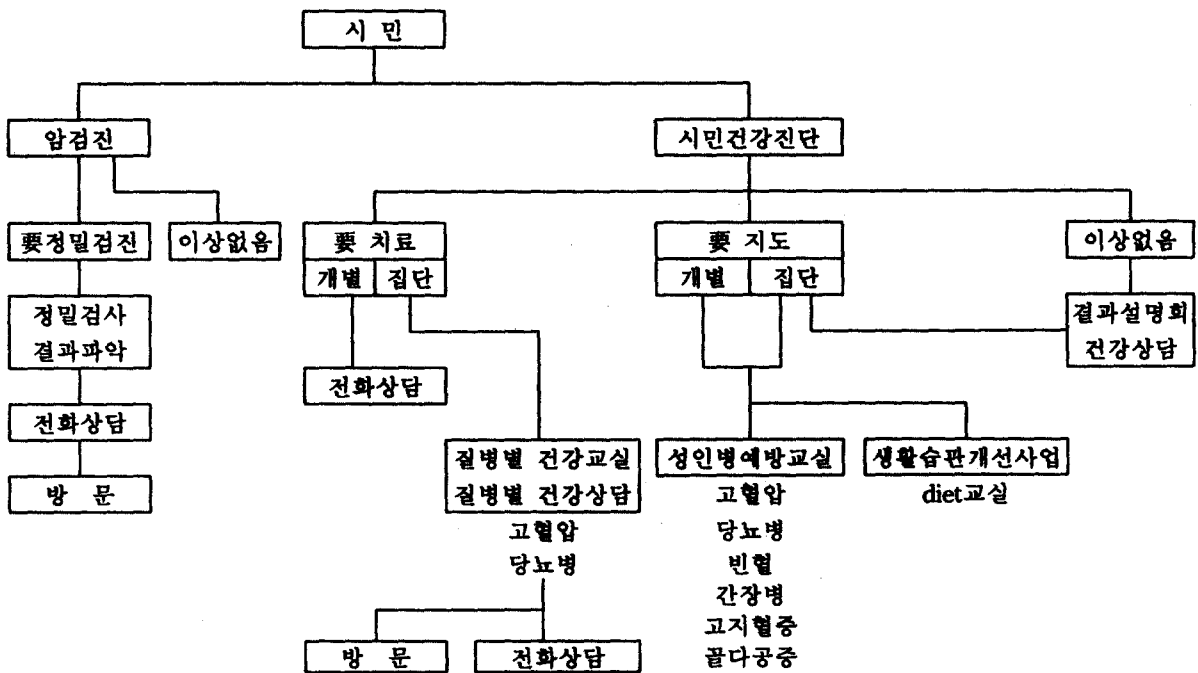
집단지도 : 질병별 교실개최(고혈압, 당뇨병교실, 고지혈증 예방교실, 골다공증 예방교실, 비만예방교실, 빈혈, 간장병 예방교실)

방문지도 : 필요에 따라

- 지도기간 : 1週 1회 또는 月 1~2회로 총 1회~10회 (재료비가 필요한 경우 실비)

- 영양지도료 : 무료

豊中市의 보건 센터에서의 건강진단 수진자의 사후지도 flow chart



< 고지혈증 예방을 위한 건강교실 > 佐久보건소

1. 종사자 : 영양사, 보건부, 건강운동지도사, 의사

2. 내용

- ① 1회 (6월 23일) -
 - 開會 (오리엔테이션, 스텝소개, 교실의 취지 설명)
 - 강의 (지금 증가하고 있는 고지혈증)
 - group work (자기소개, 이 건강교실에 대한 희망사항)
 - 식사기록을 해보지 않겠습니까? (식사 기록지 배부)

- ② 2회 (7월 28일) - · 건강도 측정 (신체계측, 問診. 맥박, 혈압, 체지방, 안정시 심전도, 부하 심전도, 진찰)
- ③ 3회 (8월 18일) - · 강의와 실기 (步行과 간단히 할 수 있는 筋力운동) 步行, 아령체조, 실내운동기구 등
- ④ 4회 (9월 22일) - · 고지혈증 예방을 위한 식사 1
→ 식사진단결과로부터 평소의 식사에 대해 생각해보자
· 강의 - 자신에게 알맞는 식사량
· group work
- ⑤ 5회 (10월 27일) - · 고지혈증 예방을 위한 식사 2
→ 균형잡힌 식사란?
→ 직접 만들어서 먹어보고 확인하자
- ⑥ 6회 (11월 17일) - → · 특별강의 - 스트레스를 느낄 때는 (심리상담원)
- ⑦ 7회 (12월 22일) - · 효과판정 - 체중, 체지방을 체크해 보자
· 강의 - 포인트는 생활습관 개선이다
· group work - 이제부터의 생활에서 나는 ...
· 수료식

2) 大阪府보건소의 순환기집단 검진 및 영양지도

(소규모사업소가 많은 大阪府의 특성에 의해 중소기업종업원을 대상으로 실시)

- ① 순환기검진대상 : 50인 미만의 사업소의 사업주 및 그 종사자
- ② 순환기집단검진 : 受診者에 대한 식생활지도 실시
· 담당자 : 영양사, 보건부

<식생활 지도 순서>

ㄱ. 검진전 : 자신의 식생활을 고치는 계기를 만들기 위해 「식생활 자기 점검표」 배포

ㄴ. 검진당일 : · 「식생활 자기 점검표」에 의거 문제점체크

- 식생활지도 leaflet 「직장인을 위한 식생활 시리즈」를 활용하여 각 연령에 맞는 식생활 방법을 지도

- 고혈압 및 비만자에 대해서는 구체적으로 질병별 지도를 실시

ㄷ. 검진결과 설명회 (事後지도)

- 사업주만 참석한 경우 : 종사자(노동자)의 건강관리에 대한 필요성을 이해시키기 위해 지도

- 검진 수진자가 참석한 경우 : 검진 결과에 의거하여 개별적 영양지도 및 보건지도 실시

젊은 세대에 대해서는 생활습관병 예방을 위해 건강교육을 실시하며 검진 결과와 식습관의 연관성을 이해시킴

- 설명회 불참자 : 필요에 따라 방문지도

4. 병원에서의 일반인을 상대로 하는 건강진단과 영양검진

- * 수진료 : 보험 적용 안됨이 원칙이나 이상이 발견되면 부분적으로 보험이 적용되는

경우도 있음

- 1) 일본의 종합병원 : · 환자를 대상으로 진료하는 것이 主된 目的
· 부속시설로 건강진단 센터 또는 보건센터가 있는 곳이 있고 일반인을 상대로 일반건강진단 또는 人間도크를 실시하고 있음. 건강진단의 사후 조치로써의 영양지도는 대부분 실시하고 있지 않으나 영양사에 의한 영양지도를 하는 곳도 있음
- 2) 병원 : 인간도크 또는 일반 건강진단을 실시하는 곳이 있고 사후조치로서의 영양지도가 없는 곳이 많으나 영양지도가 있는 곳도 있음
(村上병원 : 인간도크결과에서 생활습관병이 발견되면 1회에 한해 service차원에서 영양지도함)
- 3) Clinic : 인간도크 또는 일반 건강진단을 실시하는 곳이 있고 진단결과에 대한 사후 조치로서의 영양지도는 없음

<인간도크>

- 일반건강진단 항목보다 훨씬 자세하게 건강 전반에 걸쳐 검사하는 건강진단
- 검사항목의 종류와 검사기간에 따라 1일 인간도크, 1박2일 인간도크, 미니인간도크 등이 있음
- 검사항목 : 별첨참조

5. 직장에서의 건강진단 및 영양지도

노동안전위생법에 의해 사업자는 전 노동자에 대해 정기적인 일반 건강진단을 실시해야 할 의무가 있음

1) 일반건강진단 항목 (노동안전 위생법)

問診 또는 진찰, 신장체중측정, 흉부X선 및 객담검사, 검뇨, 혈압측정, 시력 및 청력 검사, 혈액검사 (빈혈, 간기능, 혈중지질), 심전도 검사

2) 진료소가 있는 기업

- 대기업의 경우 건강관리부분이 충실하여 자체 내 진료소와 전속하고 있는 産業 医가있어 건강관리를 잘하고 있음, 건강진단 실시 후 사후조치로써 검진결과에 따라 영양사가 계속적으로 생활습관개선 지도를 하는 곳도 있고, 일부 개업영양사가 영양지도를 맡고 있는 경우도 있음
- 기업의 규모에 따라서는 選任된 산업의가 1주일에 2번씩 진료서에서 건강관리를 담당하는 곳도 있음, 건강진단결과에 대한 사후조치는 산업의의 지도를 받아 이루어짐.

3) 진료소가 없는 기업

- 병원을 지정하여 인간도크 또는 일반건강진단을 받게 함. 受診料는기업주가 전액 부담하며, 국가공무원은 일부자비부담, 나머지는 공제조합에서 보조.

인간도크 (40세이상의 노동자, 기업에 따라서는 30세이상)
일반건강진단 (40세미만 노동자)

6. 여자 영양 대학의 영양 Clinic의 활동

2가지 system이 있음

- ① Healthy diet 코스 (성인병 코스)
- ② 개별 수시 영양상담

1) Healthy diet course

① 종사자 : 의사, 관리영양사, 간호부, 체조강사

② 기간 : 11주 (매주 1회, 9:30 - 15:00)

③ 참가자

- 성인병에 있어서 의사로부터 식사요법을 하도록 지시 받았지만 구체적으로 어떻게 해야할지 모르는 사람
- 건강을 유지하면서 체중을 줄이려는 사람
- 건강 및 영양에 대해 깊이 알고 싶은 사람

④ 참가비 : 9만엔 + 진료비 (보험적용) 1997년

⑤ 코스의 주된 내용

<검사> 혈액, 심전도, 검뇨, 신체계측, 체지방량측정, 골밀도 측정, 혈압, 맥박수.

<강의> 당뇨병, 고혈압 등의 성인병에 관한 지식과 식사요법의 포인트를 학습

<체조> 아령체조, Walking 등을 통해 즐겁게 운동하도록 함

<점심> 영양사가 만든 음식을 먹어보고 조리방법을 배움

<영양상담> man to man으로 개인의 질병, life style에 맞추어 영양상담 실시, 약 3개월에 걸쳐 무리없이 자연스럽게 올바른 식생활이 몸에 배이게 함.

2) 수시 개별적인 영양상담 실시

① 영양 clinic으로 올 수 있는 경우 :

- 미리 전화로日時 예약 한 후 영양상담 실시
- 비용 3500엔
- 희망자에 한해 건강상태 판정을 위한 검사도 실시

② 멀거나 사정상 영양 clinic으로 올 수 없는 경우 : 통신으로 영양상담을 실시

<순서>

ㄱ. 비용(3500엔)을 우편으로 송금 후 신청

ㄴ. 영양 clinic으로부터 식사 기록일지 3日分과 설문지 우편으로 도착

ㄷ. 평소의 식사를 3일간 기록한 후 설문지와 함께 반송

ㄹ. 2주일 전후로 영양계산 결과와 관리영양사의 어드바이스가 운송

3) Healthy diet 코스의 스케줄 (예 : 1977. 1月코스)

· 면접 : 1월 14일. 식사 행동기록일지 배부. 3일간 기록케 함

① 1회 (1/21) : · 검사 (뇨, 혈액, 심전도)

- 혈압. 신장. 체중, 허리둘레, Hip둘레, 대퇴부둘레, 상완위측정, 피하 지방두께 (상완, 복부, 등)

· 3일간 기록한 식행동 기록일지 제출

· 오레엔테이션 I (영양 clinic소개)

- 밥의 증량에 대한 目測
- 점심식사 (맛이게 간단히 만들 수 있는 요리)
- 다이어트목표 세우기 (각자의 결심을 적고 발표)
- 성인병과 검사 (의사의 강의)
- 오리엔테이션 II(체중graph 기입법 설명, 식습관 및 식행동 등에 관한 설문조사, walking기록법 설명)
- 숙제 - 매일 자신의 식사 기록일지 기록토록 함
(코스가 끝날 때까지)

② 2회 (1/28)

- 체중, 혈압, 맥박수, 체지방을 측정
- 운동(체조강사) 1시간 - 운동시작전 자신의 맥박수 측정, 운동 중간중간 맥박수 측정
- 골밀도 측정 (초음파)
- 점심 (외출하는 날에도 안심하고 재빨리 만들 수 있는 요리)
- 식사의 計量, 기록방법설명
- 영양상담 (前週 측정한 건강진단 결과 배부 및 설명, 영양상태의 분체점 진단, 영양 clinic에 참가하게 전 3일간 기록한 식사 행동 기록일지 결과, 식생활의 문제점 진단과 처방)

③ 3회 (2/4)

- 체중, 혈압, 맥박수, 체지방을 측정
- 운동 1시간
- stress management I (강의)
- 점심 (건강에 좋은 요리는 재료선택이 중요)
- 4군 점수법 (분류) 설명
- 진찰 (의사) - 건강진단 결과에 대한 코멘트
- 영양상담 (지난 주간의 식사기록일지 체크, 고쳐야 할 식생활 부분 지적)
- 아침 첫뇨, 된장국(또는 혼히 마시는 국) 제출

④ 4회 (2/18)

- 체중, 혈압, 맥박수, 체지방을 측정
- 운동 (맑은 날씨의 경우 바깥산보 - 속보) 1시간 30분
- 乳제품 (강의)
- 점심 (전자레인지를 이용한 요리)
- 식단 짜는 법 (강의)
- 영양상담 (지난 1주간 식사행동기록일지 체크, 지난주에 제출한 尿의 염분농도 및 국의 염분농도 측정결과 배부)

⑤ 5회 (2/25)

- 체중, 혈압, 맥박수, 체지방을 측정
- 운동 (1시간 30분)
- 요리 Oemonstration

- 점심 (저지방, 양질의 단백질 식품 이용한 요리)
- 점수 계산과 집계 (4군점수법) - 강의
- 영양상담 (지난 1주간 식사기록일지 체크, Diet목표 체크)

⑥ 6회 (3/4)

- 검사 - 뇨, 혈액, 심전도.
- 측정 - 혈압, 맥박수, 체지방율 측정
- 당 부하 혈당 곡선 측정 - 대상자 : 비만 또는 당뇨병의 가족력이 있는 사람
- 고혈압의 식사 요법 - 소금을 적게 사용할 수 있는 요령
- 생선, 육류, 콩의 섭취 방법 (양질 단백질급원) - 강의
- 점심 (향신료를 사용한 감염요리)
- Discussion - 자신의 실천상황에 대한 자기 평가
- 영양상담 (식사기록 기입 내용 확인)

⑦ 7회 (3/11)

- 체중, 혈압, 맥박수, 체지방율 측정
- 운동 (1시간 30분)
- 당뇨병의 식사의요법 (곡물, 설탕섭취 방법) - 강의
- 간식의 섭취법 (강의)
- 진찰 (의사)
- 영양상담 (지난 1주간 식사기록일지 체크, 문제점지적)

⑧ 8회 (3/18)

- 체중, 혈압, 맥박수, 체지방율 측정
- 운동 (1시간 30분)
- 고지혈증의 식사의요법 - 식이 섬유 섭취 권장 (강의)

7. 기타 시설에서의 건강진단과 영양지도

<근로자 refresh center 에서의 건강진단> 小田原市

- 참가자 : 희망자는 누구나
- 특징 : 건강검진을 한 후 refresh 방법을 처방하며 적당한 운동과 휴식 (다양한 스포츠, 취미생활을 위한 강습 온천욕 등)을 취하게 하므로써 신체를 refresh시킴
- 기간 : 1박 2일
- 건강진단내용 : 問診, 신체계측, 검뇨, 혈액검사, 혈압, 심박수, 심전도 측정, 폐기능검사, 흉부X선검사, 체력측정, 진찰 및 의사면담.
- 희망자에 한하여 건강에 관한 문제점, 식생활에서의 의문점, 일상생활상의 고민 등에 대해 개별상담 받을 수 있음, 心理, 保健, 영양에 대한 각 전문 staff가 대응, 개별상담비는 무료

8. Internet를 이용한 영양상담

- Panasonic에서 internet diet program 개발 판매중

내용 (4주간)

- ① 식사日記入力(전용page개설) : 매일의 식사, 생활리듬을 입력
 - ② 종합적인 체크 : 여러각도에서 식생활을 체크해 주며, 체중변화도 graph로 볼 수
있습
 - ③ 의문, 고민은 전문가에게 직접 상담할 수 있는 코너 개설
 - ④ 전문가, 다이어트하는 사람들과 교류할 수 있는 코너 개설
- Program 名 : 다이어트라리

<별첨 1.>

人間도크의 검사 항목 (村上病院) - 1박2일

1. 비만도 및 시청각 검사
 - 신장, 체중, 시력
2. 호흡기계 검사
 - 흉부X선
 - 폐활량, 1秒率
3. 순환기계 검사
 - 혈압
 - 심전도
 - 眼底
4. 소화기 및 기타 검사
 - 胃검사 - 내시경, X선
 - 대장검사 - 직장경, X선
 - 복부검사 - 초음파, MRI
 - 頭部검사 - MRI
5. 골밀도 검사 - CXD법
6. 검뇨 및 혈액검사

尿・血液正常治

検査項目		男性値	女性値	單位
刊・ 旨・ 脾 機能	尿urobilinogen	(+-)	(+-)	
	T T T	5 以下	5 以下	U
	Z T T	2.5~12.0	2.5~12.0	U
	G O T	8~40	8~40	IU/L
	G P T	5~45	5~45	IU/L
	γG T P	50 以下	50 以下	IU/L
	A L P	65~260	65~260	IU/L
	L D P	220~440	220~440	IU/L
	銃蛋白	6.5~8.2	6.5~8.2	g/dl
	A/G 比	1.00~2.00	1.00~2.00	
	HBs 抗原	(-)	(-)	
	HBs 抗體	(-)	(-)	
	HCV 抗體	(-)	(-)	
	血清	68~240	68~240	IU/L
糖・ 脂質・ 尿酸	尿糖	(-)	(-)	
	血糖	70~110	70~110	mg/dl
	HbA1C	3.5~6.0	3.5~6.0	%
	總cholesterol	130~219	130~219	mg/dl
	HDL cholesterol	36~81	41~94	mg/dl
	中性脂肪	30~149	30~149	mg/dl
	尿酸	3.7~7.9	2.5~5.9	mg/dl
腎 機能・ 電 解質	尿蛋白	(-)~(+)	(-)~(+)	
	尿潜血	(-)	(-)	
	尿素窒素	8~22	8~22	mg/dl
	Creatinine	0.7~1.2	0.5~0.9	mg/dl
	Na	135~147	135~147	
	Cl	98~108	98~108	
	K	3.4~5.0	3.4~5.0	
	Ca	8.4~10.4	8.4~10.4	
貧 血・ 多 血	赤血球數	420~570	380~500	×10000/mm ³
	血色素量	13.5~17.7	11.5~15.2	g/dl
	Hematocrit ㊦	41~53	34~45	%
	M C V	78~110	78~110	
	M C H	28~35	28~35	
	M C H C	31~36	31~36	
	血小板數	12~40	12~40	×10000/mm ³
炎 症 反 應	白血球數	3500~9000	3500~9000	μl
	C R P	0.6	0.6	mg/dl
	R A	24	24	U/mg
	BASO	0~1	0~1	%
	EOSIN	0~5	0~5	%
	NEUTRO	45~61	45~61	%
	LYMPH	30~45	30~45	%
	MONO	4~7	4~7	%

기타	혈액형A.B.C Rh CEA	≤2.5	≤2.5	ng/ml
----	-----------------------	------	------	-------

<별첨 2.>

식생활 자기 점검표

1. 평소의 식생활에 있어서 꼭 들어맞는 항목의 번호에 O표 하시오.

(1) 아침식사를 합니까?

①거의 매일 먹는다 ②가끔 먹지 않는다 ③거의 안 먹는다

(2) 생선을 먹습니까?

①거의 매일 먹는다 ②가끔 먹지 않는다 ③거의 안 먹는다

(3) 닭고기, 돼지고기, 쇠고기 등을 먹습니까?

①거의 매일 먹는다 ②가끔 먹지 않는다 ③거의 안 먹는다

(4) 두부, 튀긴두부, 낫또, 大豆 등을 먹습니까?

①거의 매일 먹는다 ②가끔 먹지 않는다 ③거의 안 먹는다

(5) 우유, 요구르트, 치즈 등을 먹습니까?

①거의 매일 먹는다 ②가끔 먹지 않는다 ③거의 안 먹는다

(6) 야채, 해조류, 버섯을 먹습니까?

①거의 매일 먹는다 ②가끔 먹지 않는다 ③거의 안 먹는다

(7) 푸른채소, 당근 등 녹색채소를 먹습니까?

①거의 매일 먹는다 ②가끔 먹지 않는다 ③거의 안 먹는다

(8) 캔쥬스, 캔커피 등을 마십니까?

①거의 매일 먹는다 ②가끔 먹지 않는다 ③거의 안 먹는다

(9) 洋과자, 일본전통과자 등을 먹습니까?

①거의 매일 먹는다 ②가끔 먹지 않는다 ③거의 안 먹는다

2. 평소의 염분 섭취상태에 대해 꼭 들어맞는 항목의 번호에 O표 하시오

(1) 요리에 간장소스를 뿌립니까?

①거의 안 뿌림 ②가끔 뿌림 ③자주 뿌림

(2) 된장국 등 국류를 섭취하십니까?

①거의 안 뿌림 ②가끔 뿌림 ③자주 뿌림

(3) 찌꺼모노(장아찌류), 조림을 먹습니까?

①거의 안 뿌림 ②가끔 뿌림 ③자주 뿌림

(4) 햄, 소시지, 오뎅류를 먹습니까?

①거의 안 뿌림 ②가끔 뿌림 ③자주 뿌림

(5) 국수류의 국물을 마십니까?

①거의 안 뿌림 ②가끔 뿌림 ③자주 뿌림

3. 맞다고 생각되는 번호에 O표 하시오

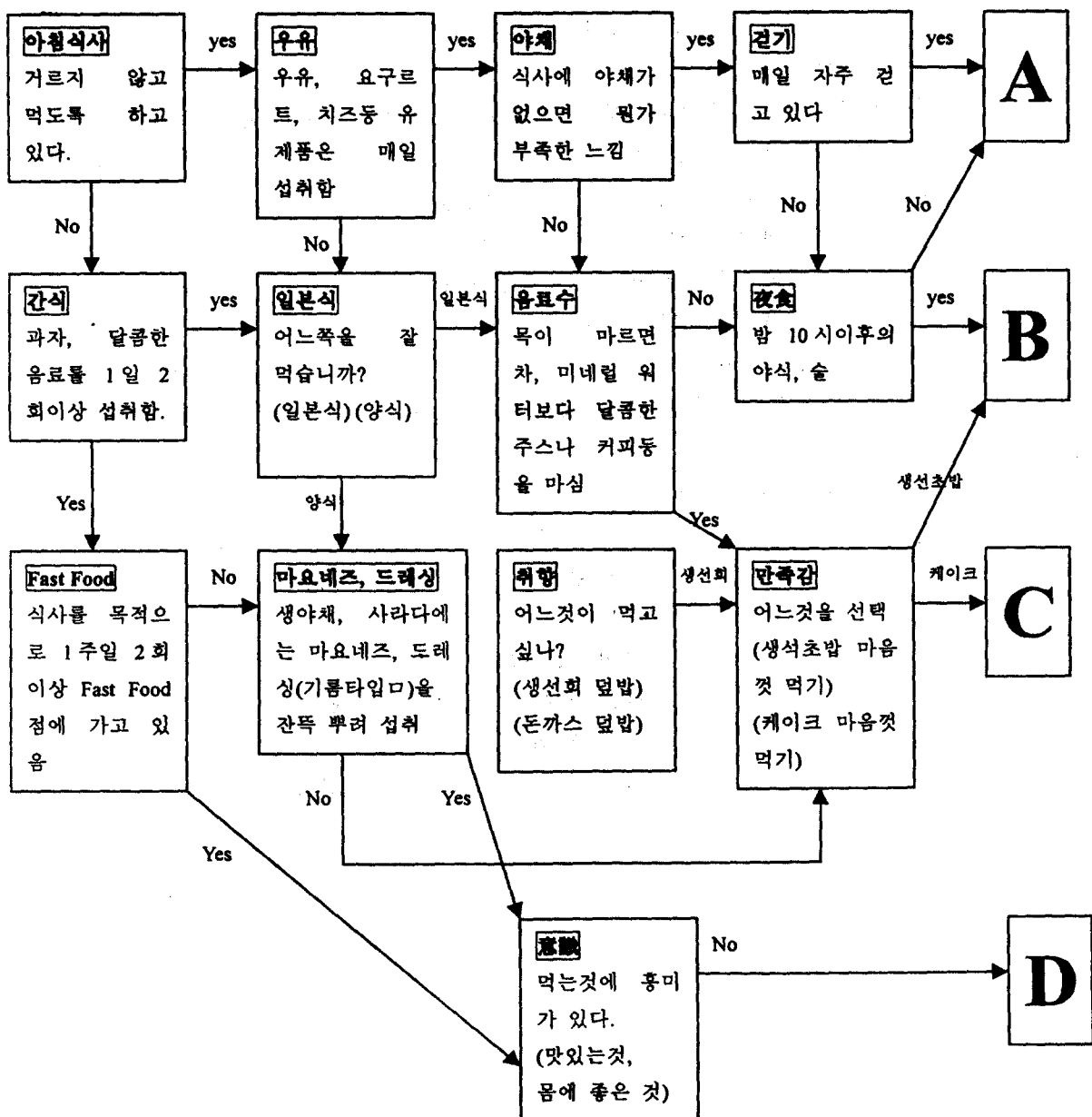
- (1) 혈액중의 콜레스테롤치는 동물성 지방을 지나치게 섭취하면 상승한다 ①예 ②아니오
- (2) 염분은 성인의 경우 1일에 10g 섭취할 필요가 있다 ①예 ②아니오

4. 자신의 혈압치를 알고 있습니까? ①알고 있다 ②모른다

5. 자신의 콜레스테롤치를 알고 있습니까? ①알고 있다 ②모른다

<별첨 3.>

식생활의 체크 ; 당신은 어느 타입에 속합니까?



(타이프별 One point 어드바이스)

A : Good 좋은 타이프

- 식사는 균형이 잘 잡히게
- 목표 : 1일 30식품
- 主菜 : 생선, 지방이 적은 육류, 달걀, 대두제품 중 선택
- 副菜 : 야채는 매끼 섭취하도록. 녹색 야채도 잊지 않고 섭취하도록
- 주식 : 과잉섭취가 안되도록

B : 비만 또는 이제부터 살이 쪼들 타이프

- 몸을 움직이므로써 칼로리 수지를 마이너스가 되도록 할 것
- 청량음료수의 당분 : 350 ml 1캔에 12 ts의 설탕이 함유
- 저감미료음료수 : 3~4 ts의 설탕이 함유

C : 지방과잉섭취 타이프

- 혈액을 깨끗이 하는 생선요리를 섭취하도록 할 것. 야채도 잊지 않도록
- 지방의 과잉섭취에 주의할 것
- 지방함유량 : 원나소세지 4개 12.4 g
- 캔에든 카레 20.4 g
- 포테토칩 1봉지 31.5 g
- 껍질 붙은 닭고기구이 5.8 g
- 냉동햄버거 13.4 g
- 아래의 음식은 밥 1공기와 같은 에너지를 가지고 있음 : 지나치게 섭취않도록 주의 할것

밥 1공기 (140g) 200 kcal :	탄산음료 2캔	(500g)
	초콜렛 2/3개	(35g)
	슈크림 1개	(70g)
	도너츠 1개	(50g)
	팝콘 1/2봉지	(40g)
	쇼트 케이크 3/5쪽	(65g)
	참쌀 모찌 1개	(70g)
	아이스크림 1개	(100g)

<별첨 4.>

1) 매일의 식사의 균형 체크

- ① 우유(요구르트등 유제품)는 1병이상 마심 (yes)
- ② 달걀은 1개 섭취 (yes)
- ③ 생선, 육류는 하루에 2토막 섭취함(한토막 70g정도 크기) (yes)
- ④ 두부, 낫또, 대두를 섭취함 (yes)
- ⑤ 야채요리를 2~3가지 섭취함 (yes)
- ⑥ 감자류(감자, 고구마, 마 ...)를 먹는다 (yes)
- ⑦ 곤약, 미역, 다시마 등을 먹는다 (yes)
- ⑧ 과일은 하루 1개는 먹음 (yes)
- ⑨ 아침식사는 반드시 먹음 (yes)

평가 : yes 1개에 5점이라고 생각

40점 이상 - 영양의 균형이 잘 잡혀 있는 것 같음

39~30점 - 영양의 균형이 조금 기울어져 있음

1에서 8까지의 식품은 특히 의식해서 먹도록 하자

29점 이하 - 영양의 균형이 깨어져 있음

적극적으로 식생활을 개선하지 않으면 건강을 상하게 됨

2) 식사 스타일 점검

- ① 저녁식사가 늦어지기 쉽다 (yes)
- ② 휴일에는 종일 계속 무엇인가 먹고 있다 (yes)
- ③ 식사는 언제나 배가 부를 때 까지 먹는다 (yes)
- ④ 걱정이 있거나 기분이 좋지 않으면 무의식 중에 손이 간다 (yes)
- ⑤ 먹을 때 번덕이 있어서 한꺼번에 먹어버리는 경우가 있다 (yes)
- ⑥ 빨리 먹는 편이다 (yes)
- ⑦ 음식을 권하면 거절을 못한다 (yes)
- ⑧ 간식을 언제나 한다 (yes)
- ⑨ 과자가 있으면 배가 고프지 않아도 곧장 입에 넣고 만다 (yes)

평가 : yes 1개당 5점

29점 이하 - 식사 스타일이 매우 좋음
이 상태를 계속하도록

39~30점 - 먹는 방법에 조금 문제가 있음
yes라고 답한 항목은 고칠 필요가 있음

40점 이상 - 식사 스타일에 문제가 있음
평소 무심코 하고 있는 것이라도 다시 한번 보고 하나씩 목표를 세워 개선해 나가도록

<참고자료>

1. 國民衛生行의 動向, 후생통계협회 제45권 9호 (1998)
2. 健康管理概論, 柳川洋編, 南江堂 (1995)
3. 長野縣 佐久 保健所의 資料
4. 豊中市의 保健事業概要, 豊中市福祉保健部 保健事業課 (1998)
5. 大阪部 保健所의 資料
6. 原政俊, 診療報酬改定과 今後の 영양식사 指導자세, 食生活 1月号, 74-77. 1998
7. 女子榮養大學 榮養 Clinic의 資料
8. 근로자 refresh center - Spausa 小田原의 資料
9. 静岡縣 御殿場市 村上病院의 資料
10. 食事의 이미지를 바꾸자 - 高콜레스테롤인 사람, 고지혈증예방. 板倉弘重감수. 여자 영양대학 (1996)