



健康ダイエットプログラム「自採えっと®」

大阪府立大学 総合教育研究機構 講師 吉武 信二

【研究の目的】

健康的で効果的なダイエットを促進するため、食事・運動・生活習慣の総合的な面から日常の行動を自己採点で自己評価できるプログラム（自己採点式ダイエット：自採えっと®）を開発し、それを積極的に活用・普及することを目的としている。

【研究の概要】

自己採点式ダイエット（自採えっと®）の特徴

- * ダイエット行動を、**食事・運動・生活習慣**の三つの側面から総合的に評価
- * 基本的には、エネルギー摂取は減らさず、**消費の拡大**を重視
- * 特定の実施期間を定めるのではなく、**永続的に継続できる内容**
- * 1日のダイエット行動を**100点満点**で自己評価でき、個人的な志向や事情を優先した上での評価が可能

＜＜記入例＞＞		年	07				
チェック項目		月	4				
		日	10	11	12	13	
1	ココアを飲んだ (0~10)		10	10	10	10	
2	食中と両手を冷やした (0~5)		5	0	5	5	
3	食後にカフェイン (0~5)		5	5	5	5	
4	寝落ちなかった (0~10)		5	10	5	5	
5	夕食後に入浴した (0~10)		5	10	10	10	
6	夜食、間食しなかった (0~10)		5	10	0	10	
7	お酒を飲まなかった (5~5)		5	5	0	5	
8	たばこを吸わなかった(5~5)		5	5	5	5	
9	バランス良い食事 (0~10)		10	10	0	10	
10	①何らかの運動をした (0~5)		5	5	0	5	
	②夕食後に運動 (0~5)		5	5	0	5	
	③柔軟性を高める運動 (0~5)		5	5	0	5	
	④30分以上継続運動 (0~5)		0	5	0	5	
	⑤筋肉増量運動 (0~5)		0	5	0	5	
	⑥睡眠時間が6時間以上 (0~5)		5	5	0	0	
自己採点合計			75	95	40	95	
この日までの平均点			75	85	70	76	
体重(kg)			62.2	62.4	62.1	62.4	
体脂肪率(%)			22.6	22.7	22.2	22.4	
体重・体脂肪率変化図							
体重: _____							
体脂肪率: _____							
■メモ		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 試合 </div>					



自己採点した得点の平均値を評価することにより、実施者の継続的な取組みが期待できる。現在、大学の講義等で紹介され、多くの学生がレポートなどで高い成果を報告している。また、研究論文でもその効果は検証されつつある。この自採えっと®は、現在、紙ベースで利用されているが、これを電子化（ゲーム機・携帯電話・パソコンソフト・・・）すれば、記録や平均値計算などの演算処理やデータ管理の利便性が向上し、普及拡大に貢献すると思われるため、これを電子機器として製品化することに協力していただける企業などのパートナーを募集している。

大阪府立大学 産学官連携機構 リエゾンオフィス

TEL: 072-254-9872 FAX: 072-254-9874 E-mail: ipbc@iao.osakafu-u.ac.jp