

特集

行動変容をうながす！ 食事指導のアプローチ

生活スタイルの変化にともない、日本人女性の食生活も大きく変わってきました。肥満が問題となる一方で、美意識に基づく過剰な“やせ”も問題となっています。

外来での限られた時間のなかで、効果的な食事指導・体重指導を行なうには、どんな視点を持つとよいのでしょうか。特集では、妊婦自身が行動変容できる食事・体重指導法について考えます。