

# がんばる項目

## 生活活動を増やす

- ・エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う。
- ・掃除（風呂・床・庭）を念入りにする。
- ・ふき掃除をする。
- ・こどもと遊ぶ。
- ・自転車のギアを重くしてこぐ。
- ・テレビを見ながら体を動かす。
- ・仕事の一区切りで軽い体操を行う。
- ・ラジオ体操をする。
- ・寝る前に布団でストレッチをする。



## 運動習慣をつける

- ・ウォーキングを週2回30分する。
- ・水中ウォーキングを週2回30分する。
- ・筋トレを毎日10分行う。
- ・ストレッチを毎日10分行う。
- ・野球・卓球等を週1回60分する。
- ・水泳・エアロビクス・ジョギング・テニス等を週1回40分する。



## 歩数を増やす

- ・歩数計をつける。
- ・歩数の記録をする。
- ・今の歩数より1,000歩（10分）多く歩く。
- ・1日8千歩（または1万歩）以上歩く。
- ・通勤（または買い物）は歩いて行くようにする。
- ・10分くらいのところには歩いて行く。
- ・遠回りして駅（目的地）まで出かける。
- ・週に2回は一駅前で降りて歩いて帰る。
- ・犬の散歩の距離を長くする。
- ・自転車を使わないで歩く。



## 禁煙する

- ・タバコの煙がある所には近づかない。
- ・吸いたい時は、ガムを噛む・冷たい水を飲む。



## 歯の健康を保つ

- ・食後歯をみがく。
- ・歯科健診を定期的に受ける。



## 睡眠をしっかりとる

- ・昼寝は30分以内にする。
- ・寝る前にコーヒーは控える。
- ・昼間、適度に運動する。
- ・朝、起きた時に太陽の光を浴びる。



## 栄養のバランスを整える

- ・ご飯類、メインのおかず、野菜のおかずをそろえる。
- ・ご飯類を毎食食べる。
- ・メインのおかずを毎食食べる。
- ・野菜を毎食食べる。
- ・1日に野菜のおかずを1品増やす。
- ・大豆製品を毎日食べる。
- ・乳製品を毎日食べる。
- ・果物は1日1回にする。
- ・外食する時は、単品ものより定食ものを選ぶ。



# 参考例



## 食べ過ぎないようにする

- ・買い物に行く時にはリストアップしてから行く。
- ・食事が済んだらすぐに片付ける。
- ・食事が済んだらすぐに歯を磨く。
- ・盛り付けは大皿でなく1人分ずつ分けて盛る。
- ・お茶碗を小さめに替える。
- ・よく噛んでゆっくりと食べる。
- ・腹八分目を心がける。
- ・（ついたくさん食べてしまいがちな）味つきのご飯や寿司、カレーライス回数を減らす。
- ・外食や店屋物を取る回数を減らす。
- ・栄養成分表示を見て購入するようにする。
- ・夕食を軽めにする。
- ・噛み応えのあるものを食べる。
- ・必要量以上に料理を作り過ぎない。



## アルコールを適量にする

- ・時間を決めて、だらだらと飲まない。
- ・ビールは1日の目安量（500ml）を守って飲む。
- ・休肝日を今より増やして週2日にする。
- ・おつまみは大豆製品や野菜等エネルギー控えめのものを選ぶ。

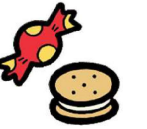


## 食塩を控える

- ・料理の味つけを薄くする。
- ・味噌汁を1日1杯にする。
- ・漬物を1日1回にする。
- ・味のついたおかずにしょうゆ、ソースをかけない。
- ・だしは天然のもの（鰹節・こんぶ・煮干等）を使う。
- ・しょうゆの代わりにポン酢、レモン等を使う。
- ・めん類の汁は残す。
- ・食卓でしょうゆやソース等は小皿にとって使う。
- ・干物、魚卵等を減らす。

## 菓子類・ジュースの量を控える

- ・菓子や果物は昼間に食べる。
- ・間食は1日1回にする。
- ・菓子の代わりに焼のり、昆布、野菜スティックなどを食べる。
- ・洋菓子より和菓子を選ぶ。
- ・洋菓子や菓子パン、チョコレートを減らす。
- ・水分補給は、お茶や水にする。
- ・ジュースをやめる。
- ・コーヒーや紅茶を飲むときに砂糖は入れない。



## 油をとり過ぎないようにする

- ・油を使った料理は、1回の食事で1品までにする。
- ・肉の脂身や鶏肉の皮を食べない。
- ・動物性脂肪（バター、ラード、生クリーム等）を控える。
- ・ドレッシングはノンオイルにする。
- ・マヨネーズを使う回数を減らす。
- ・生クリームの多い洋菓子を減らす。
- ・カレー、餃子、焼きそば、炒飯等を重ねてとらない。
- ・揚げ物を減らす。



この参考例を  
ヒントにしながら、  
ご自身の生活に合わせて  
目標を立ててみましょう。





# 3～4か月間のまとめ



あなたの体重等の変化を記録しましょう。  
ご自由にご記入ください。



|                                                                                                        | 月 日 | 体重(kg) | 腹囲(cm) | メ モ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|--------|-----|
| 初回面接時<br>            | ／   |        |        |     |
| 中間時<br>(2か月目)<br>   | ／   |        |        |     |
| 最終時<br>(3～4か月目)<br> | ／   |        |        |     |

