

草加市保健センター

[illegible]

がんばる項目参考例

食事の目標

欠食する・不規則

- 3食規則正しく食べる。
- 朝食を食べる。
- 夕食が21時以降にならないようにする。
- 寝る2時間前には何も食べない。

栄養バランスが気になる

- ご飯類、メインのおかず、野菜のおかずをそろえる。
- メインのおかずを毎食食べる。
- 野菜を毎食食べる。
- 野菜のおかずを1品増やす。
- 青魚を積極的に食べる。
- 果物は1日1回にする。
- 外食は単品ものより定食ものを選ぶ。



食べ過ぎている

- よく噛んでゆっくり食べる。
- 夕食を軽めにする。
- 野菜から食べ始める。
- 噛み応えのあるものを食べる。
- 大皿ではなく1人分ずつ盛りつける。
- 買い物はリストアップしてから行く。
- 食事が済んだらすぐに歯を磨く。
- 外食の回数を減らす。



菓子やジュースが多い

- 夕食後の菓子をやめる。
- 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にする。
- 洋菓子より和菓子を選ぶ。
- 菓子パンは週に1回までにする。
- 水分補給はお茶や水にする。
- コーヒー・紅茶には砂糖を入れない。



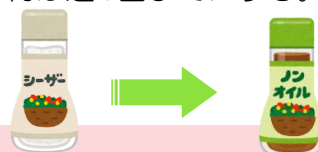
食塩をとりすぎている

- みそ汁は1日1杯にする。
- めん類の汁は残す。
- 漬物は1日1回にする。
- 味のついたおかずに調味料をかけない。
- しょうゆの代わりにポン酢、レモンを使う。
- 味つけを薄くする。



油が多い

- 油を使った料理は1食に1品までにする。
- 肉は脂身の少ない部位を選ぶ。
- ドレッシングはノンオイルにする。
- 揚げ物は週1回までにする。



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。



運動の目標

生活活動量が少ない

- 買い物は歩いて行くようにする。
- 遠回りして駅まで出かける。
- 週に2回は一駅前から歩いて帰る。
- 自転車を使わないで歩く。
- テレビを見ながらストレッチする。
- 仕事の合間に軽い体操を行う。
- エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う。
- 掃除を怠りにする。



運動量が少ない

- ウォーキング30分を週2日する。
- 1日8000歩以上歩く。
- 今より1000歩（10分）多く歩く。
- 大股で歩くようにする。
- 筋トレとストレッチを毎日10分行う。
- ラジオ体操をする。
- 水中ウォーキング30分を週2回する。
- ドローイングを毎日する。



その他の目標

たばこを吸っている

- 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。
- 禁煙外来を受診する



血圧が高い

- 血圧測定を毎日する。

歯の健康が心配

- 毎食後、歯をみがく。
- 歯科健診を定期的に受ける。



アルコールが多い

- ビールは1日500mlにする。
- 休肝日を週2日つくる。（曜日を定める）
- 時間を決めて飲む。



睡眠時間が少ない

- 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。
- 起床時に太陽の光を浴びる。



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 	／			
中間時 (2か月目) 	／			
最終時 (3～4か月目) 	／			

