

これならできそう！をさがしてみよう☆

チェックがついた項目についてまずは見てみよう！ さあ、これからが スタートです！ 何から始める？アクションプラン P18～21も参考にしてみてください。

- ① ふだん朝食を食べない
- ② 夕食が遅い(午後9時以降)
- ③ 食べるスピードが人よりは早い
- ④ 満腹になるまで食べる
- ⑤ 野菜をあまり食べない
- ⑥ 間食や夜食が多い
- ⑦ お酒を飲みすぎている
- ⑧ たばこを吸っている
- ⑨ 運動をあまりしていない
- ⑩ 睡眠が十分とれていない

①にチェックのあった人

- 7** 朝はとりあえず
○○を食べる
※バナナ、パン、栄養補助食品など。



②にチェックのあった人

- 31** 夕食が遅いときは
2回にわける



③、④にチェックのあった人

- 5** ひと口、5回多くかむ



- 20分以上かけてゆっくり食べる

- 17** 安くてもお菓子、
インスタント食品、
お酒の買い置きはしない



- 大皿盛りをやめて1人盛りにする
- 食後すぐに歯を磨く
- 食後、残り物はすぐ片づける

- 1** とりあえず1か月間、
体重計に乗る



⑥、⑦にチェックのあった人

- 6** コンビニなどでは商品の
カロリーを見てから買う



- 13** ○曜日はお酒を飲まない日に
する(または○曜日と□曜日)
※曜日を決めましょう。



- 15** 間食をするのは
○時だけに
※夜以外で時間を決めましょう。



- 16** 間食を1日200kcal以下
に抑える
※200kcal以下で設定、エネルギー量については26～27ページ参照。



- 17** 安くてもお菓子、
インスタント食品、
お酒の買い置きはしない



⑤にチェックのあった人

- 8** 毎食、1皿は
野菜料理を食べる



- 10** お昼は週に○日以上
定食を食べる
※3日以上で設定しましょう。



⑧にチェックのあった人

- 28** 禁煙補助剤(ニコチンパッチ)を
使って禁煙に挑戦する
※薬局で入手できます。



- 30** 禁煙外来を受診する
※10ページを参照。



⑨にチェックのあった人

- 3** 1週間、歩数計をつける



- 19** 1日あたり今より1,000歩
(10分)多く歩く



- 26** からだを使う家事(3.5メツ
ツ以上)を自分担当にする
※24～25ページを参考にやる家事を決めま
しょう。



- 23** ○階以下は階段を使う
※階数を決めましょう。



⑩にチェックのあった人

- 寝る2～3時間前に軽い運動
や入浴(ぬるま湯)をする



深部体温(体の奥の体温)が下が
り始めたときに心地よく眠りにつけま
す。そのため寝る2～3時間前に体
温を軽く上げておくことがよいでし
ょう。

- 寝酒は飲まない



「眠れないから」という理由の飲酒は
避けましょう。アルコールの飲み過
ぎは寝付きをよくする一方で、眠りを
浅くします。

- 日中は明るく夜は暗くメリ
ハリを(夜の強い光に注意)



夜に強い光(テレビやパソコンの画
面)をあびると眠気がでる時間がず
れて、なかなか眠りにくくなります。
寝る15分前くらいには消して、照明
を落とすとよいでしょう。