

# 3か月間で取り組むマイチャレンジ目標を決めましょう！

難易度 気持 安ちの 目	ついつい… 食べすぎちゃう・おやつ買っちゃう・野菜料理避けちゃう・お酒飲み過ぎちゃう 等 食生活に変化が欲しいあなたへ		ついつい… 寝転んじゃう・座っちゃう・車使っちゃう 等 運動や活動に変化が欲しいあなたへ		ついつい… お口のケアを忘れちゃう・夜更かししちゃう ・ストレス溜めちゃう 等 生活習慣やリズムに変化が欲しいあなたへ	
実践信 できそ うば	1 食事は、寝る2時間前までに終えて間食もしない	8 ビール(発泡酒・新ジャンルビール含む)は、炭酸水に変える	14 自分だけのお気に入り散歩コースを作り、毎日歩く	20 食べ終わったら5分以内に5分以上の歯みがきをして、次の食事まで間食をしない区切りにする		
	2 外食の頻度は、チャレンジ開始前より少なくする	9 魚は、2日に1回食べる	15 チャレンジ開始前より、立っている時間を2時間増やす	21 禁煙する(吸いたい欲求は、冷たい水やお茶を飲む・歯みがき・シュガーレスガムでごまかす)		
	3 22時以降は飲酒を控え、水分摂取はお茶か水にする	10 食事は腹八分目にし、お皿が空になつたら食事はおしまい(おかわりは控える)	16 週3回、家のすみすみまで床や窓の雑巾がけ	22 大きな口で「パ・タ・カ・ラ」と30回唱える(パタカラ体操)		
	4 夕食が遅くなる日は2分割しよう。夕方にご飯などの炭水化物、帰宅後汁物・おかず・野菜を食べよう	11 握り物は、月2回までにする	17 毎日1か所は、エクササイズ掃除をする			
	5 毎食、主食・主菜・副菜の3つを揃える(栄養バランスに配慮)	12 白米は、玄米や雑穀米に変える	18 トレーニングジムに入会し、運動する機会を作る・続ける			
	6 食事記録(おやつ・アルコール)をつけて、食生活の振り返りを行う	13 塩分の多い料理を控え、食欲を抑える	19 1週間で150分以上の速歩きをする(30分×週5日)			
	7 おやつや間食をやめる					
ちょっとがんば れば実践できそ う	23 食事を15分以上かけてゆっくり食べる	38 每食(3食)野菜を食べる	49 1日に合計30分歩く	57 寝る前の喫煙やコーヒーなどのカフェイン摂取は控え、眠りやすい体に整える		
	24 ひと口30回噛む	39 お菓子の買い置きをやめる	50 健康のために意識的に身体を動かす	58 毎日同じ時間に起きて、朝日を浴びる		
	25 うどん+おにぎり、そうめん+ごはんなど、炭水化物の重ね食べはやめる	40 週1回以上、休肝日を設ける	51 チャレンジ開始前の歩数にプラス1,000歩(プラス10分)歩く	59 食べ終わったら5分以内に歯みがきをする		
	26 みそ汁やスープ等の汁物は、野菜たっぷりにする	41 1日に飲むアルコール類は、1合までにする	52 買い物は、徒歩・自転車で行く	60 夕食後なるべく早めに、5分間の歯みがきをする		
	27 炒め物やドレッシングなどに使う調理油は、ひとり1大さじ1以下にする	42 テイクアウトや外食は、野菜メニューの充実したお店を選ぶ	53 バスは、いつものバス停よりひとつ先まで歩き利用する	61 1日1回、食前に唾液腺マッサージをして唾液がしっかり出る準備をする		
	28 麺類を食べる時には、野菜料理をつける	43 お酒は、1週間分の買い置き量を決めて買い足さない(1日1合の適量は越さない量で)	54 座っている時間を減らし、立っている時間を増やす	62 おふろはシャワーで済ませず、ぬるめの湯船に10分以上つかって代謝アップ		
	29 果物パンを食事にしない	44 トーストのバター類は、薄く塗る	55 週2~3回、スクワット(お尻の上げ下ろし)・太もも上げ(足踏み)・つま先立ち(かかとの上げ下げ)を各10回~15回する	63 0時前に布団へ入り、睡眠時間を十分確保する		
	30 夕食づくりの前にその日の野菜量を振り返り、不足なら増やして調理	45 買い物は、買い物リストをもとにでかけ余計なものは買わない	56 週2~3回、スマートフォンの筋トレアプリを使ったトレーニングで、代謝を上げる	64 22時以降は、SNS・ゲームなどを控え、ゆったりした時間を過ごす		
	31 食事メニューは、野菜でかさ増しし主食や主菜の大盛りを避ける	46 買い物は、空腹時を避けて買いつぎを防ぐ				
	32 握り物は、その日の分だけ握げる	47 コンビニやスーパーなどで食事を買うときは、必ず野菜料理も一緒に買う				
	33 ごはんの量は、1食1杯までにする	48 果物やパン類、総菜等を買うときは、成分表示のカロリーを必ずチェックする				
	34 料理はレシピの分量どおりに作り、適量を知り食べる					
	35 食べすぎた日の翌日は少なめに食べ、1週間平均して適量を維持する					
	36 おやつは朝10時に1回、お気に入りの小皿にひと皿分だけ食べる					
	37 間食をした日は、夕食を控える					
意識す れば実 践でき そう	65 チャレンジ開始前より野菜料理(きのこ類・海藻類をつかった料理含む)を一皿増やす	85 食事は、野菜から食べ始める	96 歩数計を持ち歩き、歩数を毎日確認する	115 寝る前にテレビ視聴・SNS・ゲームなどを控え、ゆったりした時間を過ごす		
	66 1日1食は、野菜料理(きのこ類・海藻類を使った料理含む)を食べる	86 食前にコップ1杯の水を飲んで、食べ始めに食べすぎを防ぐ	97 歩く時は、歩幅を広くして、いつもより速く歩く	116 温かいミルクやハーブティーを飲んで寝る		
	67 朝食を毎日食べる	87 食前にサラダや温野菜(茹でブロッコリーなど)を少し食べて、食べすぎを防ぐ	98 エスカレーター・エレベーターより、できるだけ階段を使う	117 入浴する時間を決めて、早めの就寝に備える		
	68 ごはんは、雑穀・玄米などを混ぜて炊く	88 脂身の少ない赤身の肉、鶏ささ身、鶏むね肉を積極的にメニューへ取り入れる	99 電車やバスでは、なるべく立つ	118 体重が思うように減らなくても、「今の取り組みは無駄じゃない!」と唱えて続けてみる		
	69 外食は、一品料理より定食を選ぶ	89 脂身の多いバラ肉、霜降り肉のメニュー採用は少なめにする	100 チャレンジ開始前より外回りの仕事や外出の機会を増やす	119 寝る前は必ず歯みがきをする		
	70 小腹がすいたら、お菓子ではなくガムやタブレットを食べる	90 肉の脂身や皮は、カットして調理する	101 誰かに物を取ってもらわない(自分で取りに行く)	120 唾液をたくさん出すために、よく笑い、よくしゃべる		
	71 小腹がすいたら、まずお茶か水を飲む	91 冷凍野菜や乾物野菜、カット野菜を常備して、料理に手間なく野菜を取り入れる	102 1日1回、食後に散歩など軽い運動をする	121 体重計に朝晩2回のり、記録をつける		
	72 小腹がすいたら、常備した温野菜(ブロッコリー、豆類など)をつまむ	92 1度にたくさんつまめない細い箸を使って、ひと口量を少なくする	103 ベットや家族、友達と散歩をする時間を増やす	122 体重の増減の理由を考える		
	73 小腹がすいたら、歯みがきをする	93 食卓で箸置きを使い、ひと口食べたら箸を休ませ、ゆっくり食べる。	104 積極的に雑巾がけなどの拭き掃除をする	123 体重の記録を家族に協力してもらう		
	74 水分補給は、水かお茶を飲む	94 噛む回数を増やすために、具材は大きめに切る	105 すき間時間(テレビのCM中や歯みがき、立ち仕事等)はスクワット(お尻の上げ下ろし、椅子の背を持つても可)を10~15回する	124 憧れ体形の芸能人の全身姿を携帯電話の待ち受け画面にする・眺める		
	75 コーヒーはブラック、紅茶はストレートで飲み、砂糖の取りすぎを防ぐ	95 いつもよりプラス3回噛んでから飲み込む	106 すき間時間(テレビのCM中や歯みがき、立ち仕事等)は、太もも上げ(足込み、座つて行っても可)を10~15回する	125 やせていた頃に着ていた服を目のつくところへ置く・眺める		
	76 飲み物は、温かいものを飲み代謝を上げる		107 1日1回、首や腰、太もものストレッチ(反動をつけず20秒以上気持ちいい程度伸ばす)をして動きやすい体をつくる	126 減量の目標を大きく紙に書いて、見える場所へ貼る・眺める		
	77 お酒のおつまみは、野菜のおかずにカロリーダウン		108 朝は、体操・ストレッチで代謝と活動量を上げる	127 1週間の評価で減量達成していたら、「お楽しみ貯金」をする(チャレンジ終了後、自分へのご褒美を買う)		
	78 ストックしているビール(発泡酒・新ジャンルビール含む)は、1本ずつ冷やしてついつい飲みを防ぐ		109 お腹ぺったんこ体操(体重記録表の裏表紙参照)を1日1回取り組む	128 運動に家族・友人を誘い、内容や感想を報告しあう		
	79 毎日の飲酒では、週1回ノンアルコールビールを飲む		110 毎日、ラジオ体操を2番までする	129 家族・友人に「脱・甘いもの宣言！」をする		
	80 お菓子や菓子パンなどのおやつは、目につかない場所へ隠して保管		111 椅子は背もたれを使わず(または、背もたれのない椅子に)、姿勢よく座る	130 好きに食べる、好きに過ごす「解禁日」を週1回設ける		
	81 お菓子は小袋タイプを買ひ、食べる量を減らす		112 食事後は座り込まない	131 大きな口で「パ・タ・カ・ラ」と10回唱える		
	82 スナック菓子をやめて、果物にする		113 お店への外出時、車はなるべく遠い駐車場に停める			
	83 キャンディは、キシリトールガムに変える		114 買い物では、カートを使わない			
	84 アイスクリームは、プレーンヨーグルトに変える					