

# 【チャレンジ達成のコツ約100選】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！

■**黄 色** で塗りつぶされているマイチャレンジ目標は、昨年度3kg減量達成者が実践した目標  
 ■**黄緑色** で塗りつぶされているマイチャレンジ目標は、スタッフオススメの目標

難易度 の気 目持 安ち	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 自 践 信 で が き つ そ く そ う	1 食事は、寝る2時間前までに終えて間食もしない 2 外食の頻度は、チャレンジ開始前より少なくする 3 飲酒は、22時以降はお茶にする 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 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) 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 7 おやつや間食をやめる	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 9 魚は、2日に1回食べる 10 食事は腹八分目にし、お皿が空になったら食事はおしまい(おかげは控える) 11 揚げ物は、月2回までにする 12 白米は、玄米や雑穀米に変える 13 塩分の多い料理を控え、食欲を抑える 14 あなたオリジナルの“星★★★3つ”マイチャレンジ目標	14 自分だけのお気に入り散歩コースを作り、毎日歩く 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 16 週3回、家のすみすみまで床や窓の雑巾かけ 17 毎日1か所は、エクササイズ掃除をする 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 19 1週間で150分以上の速歩きをする(30分×週5日) 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 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・シガーレスガムでごまかす) 22 大きな口で「パ・タ・カ・ラ」と30回唱える【方法は資料で】 23 あなたオリジナルの“星★★★3つ”マイチャレンジ目標
	23 食事を15分以上かけてゆっくり食べる 24 ひと口30回噛む 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 26 みそ汁やスープ等の汁物は、野菜たっぷりにする 27 炒め物やドレッシングなどに使う調理油は、ひとり1日大さじ1以下にする 28 麺類を食べる時には、野菜料理をつける 29 菓子パンを食事にしない 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 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 32 揚げ物は、その日の分だけ揚げる 33 ごはんの量は、1食1杯までにする 【適量は資料で】 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	38 毎食(3食)野菜を食べる 39 お菓子の買い置きをやめる 40 週1回以上、休肝日を設ける 41 1日に飲むアルコール類は、1合までにする 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 43 お酒は、1週間分の買い物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) 44 トーストのバター類は、薄く塗る 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 46 買い物は、空腹時を避けて買いすぎを防ぐ 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 48 菓子やパン類、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 【適量は資料で】 49 あなたオリジナルの“星★★2つ”マイチャレンジ目標	49 1日に合計30分歩く 50 健康のために意識的に身体を動かす 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 52 買い物は、徒歩・自転車で行く 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 54 座っている時間を減らし、立っている時間を増やす 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 56 週2~3回、スマホの筋トレアプリを使ったトレーニングで、代謝を上げる 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 58 毎日同じ時間に起きて、朝日を浴びる 59 食べ終わったら5分以内に歯みがきをする 60 夕食後なるべく早めに、5分間の歯みがきをする 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【方法は資料で】 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 63 0時前に布団へ入り、睡眠時間を十分確保する 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 65 あなたオリジナルの“星★★2つ”マイチャレンジ目標
	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 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 67 朝食を毎日食べる 68 ごはんは、雑穀・玄米などを混ぜて炊く 69 外食は、一品料理より定食を選ぶ 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 71 小腹がすいたら、まずお茶か水を飲む 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 73 小腹がすいたら、歯みがきをする 74 水分補給は、水かお茶を飲む 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 76 飲み物は、温かいものを飲み代謝を上げる 77 お酒のおつまみは、野菜のおかずにしてカロリーダウン 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 79 毎日の飲酒では、週1回ノンアルコールビールを飲む 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 81 お菓子は小袋タイプを買い、食べる量を減らす 82 スナック菓子をやめて、果物にする 【適量は資料で】 83 キャンディは、キシリトールガムに変える 84 アイスクリームは、プレーンヨーグルトに変える 【適量は資料で】	85 食事は、野菜から食べ始める 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 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 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 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 90 肉の脂身や皮は、カットして調理する 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 92 一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 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。 94 噛む回数を増やすために、道具は大きめに切る 95 いつもよりプラス3回噛んでから飲み込む 96 歩数計を持ち歩き、歩数を毎日確認する 97 歩く時は、歩幅を広くして、いつもより速く歩く 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 99 電車やバスでは、なるべく立つ 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 101 誰かに物を取ってもらわない(自分で取りに行く) 102 1日1回、食後に散歩など軽い運動をする 103 ペットや家族、友達と散歩をする時間を増やす 104 積極的に雑巾かけなどの拭き掃除をする 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、椅子の背を持ってても可)を10~15回する 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(足のみ、座って行っても可)を10~15回する 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 108 朝は、体操・ストレッチで代謝と活動量を上げる 109 お腹べったんこ体操(体重記録表の裏表紙参照)を1日1回取り組む 110 毎日、ラジオ体操を2番までする 111 椅子は背もたれを使わず(または、背もたれない椅子に)、姿勢よく座る 112 食事後は座り込まない 113 お店への外出時、車はなるべく遠い駐車場に停める 114 買い物では、カートを使わない 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 116 温かいミルクやハーブティーを飲んで寝る 117 入浴する時間を決めて、早めの就寝に備える 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 119 寝る前は必ず歯みがきをする 120 唾液をたくさん出すために、よく笑い、よくしゃべる 121 体重計に朝晩2回のり、記録をつける 122 体重の増減の理由を考える 123 体重の記録を家族に協力してもらう 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 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 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 127 1週間の評価で減量達成、または星★集め達成をしていたら、「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) 128 運動に家族・友人を誘い、内容や感想を報告しあう 129 家族・友人に「脱・甘いもの宣言！」をする 130 好きに食べる、好きに過ごす「解禁日」を週1回設ける 131 大きな口で「パ・タ・カ・ラ」と10回唱える【方法は資料で】 132 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	133 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	134 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	135 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	136 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	137 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	138 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	139 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	140 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	141 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	142 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	143 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	144 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	145 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	146 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	147 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	148 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	149 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	150 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	151 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	152 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	153 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	154 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	155 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	156 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	157 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	158 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	159 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	160 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	161 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	162 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	163 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	164 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	165 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	166 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	167 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	168 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	169 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	170 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	171 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	172 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	173 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	174 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	175 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	176 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	177 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	178 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	179 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	180 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	181 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	182 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	183 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	184 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	185 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	186 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	187 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	188 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	189 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	190 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	191 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	192 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	193 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	194 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	195 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	196 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	197 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	198 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	199 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	200 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	201 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	202 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	203 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	204 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	205 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	206 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	207 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	208 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	209 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	210 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	211 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	212 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	213 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	214 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	215 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	216 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	217 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	218 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	219 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	220 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	221 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	222 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	223 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	224 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	225 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	226 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	227 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	228 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	229 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	230 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	231 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	232 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	233 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	234 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	235 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	236 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	237 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	238 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	239 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	240 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	241 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	242 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	243 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	244 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	245 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	246 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	247 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	248 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	249 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	250 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	251 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	252 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	253 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	254 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	255 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	256 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	257 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	258 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	259 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	260 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	261 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	262 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標
	263 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	264 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標	265 あなたオリジナルの“星★1つ”マイチャレンジ目標