

あなたの生活習慣を教えてください。

無理なく健康的に続けられる行動目標を保健師・管理栄養士と一緒に考えます。

## 目標体重の考え方

- 現在の体重の3～4%減。(実現可能な減量目標を設定)
- 1か月で1kg程度の減量

80kgから  
2～3キロ減



## 一般的な行動目標の例

### 食生活

- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・野菜から食べる
- ・朝食と昼食はしっかり、夕食は軽く
- ・間食を控える



### アルコール

- ・寝酒をやめる
- ・週2日、休肝日を設ける
- ・おつまみは油濃くないものにする
- ・ノンアルコールビールにする



### 運動

- ・ひとつ隣の駅で降りて歩く
- ・普段から階段を使う
- ・犬の散歩をする



### その他

- ・禁煙に挑戦する
- ・睡眠時間は6時間以上

