

生活習慣の具体的な目標例

運動に関して

1. ウォーキングを 30 分/毎日
2. ウォーキング 40 分を 3 回/週する
3. ウォーキングを 15 分から毎日
4. 犬と散歩 20 分/毎日
5. ウォーキング 1 万歩/毎日
6. 自宅から会社まで歩いて通勤 片道 15 分（往復 30 分）
7. ダンベル体操を 10 分 毎日
8. エアロバイクを 10 分 毎日
9. ステッパーを 10 分 毎日

食事に関して

1. ごはんの量を 150g に守る
2. 間食をしない。
3. 午前の間食をしない
4. 午後の間食をしない
5. 間食を 3 回/週を守る
6. 夕食後の間食をとらない
7. ジュースを飲まない
8. 缶コーヒーを飲まない
9. 果物を 1 単位/1 日とする
10. 飲酒時のつまみをカロリーの少ない物にする
11. 揚げ物を 2 回/週にとどめる
12. 味噌汁は 1 日 1 回とする
13. 残業時は菓子パンを食べない
14. 昼食事に味噌汁やラーメンを食べない
15. 早食いをせず、ゆっくり食べる
16. お昼は手作り弁当にする
17. 漬物は小鉢で 2 回/日までとする
18. 油炒めは 2 回/週までとする
19. 1 日 1440 カロリーを守る
20. 野菜を多く食べる

禁酒に関して

1. 毎日禁酒をする
2. イベント時以外は禁酒とする
3. 缶ビール（アルコール類）は 1 日 350ml とする