| 行動メニューの項目 | カテゴリ |
| --- | --- |
| 昼休みに２０分歩く | 適度な身体活動 |
| ラジオ体操する | 適度な身体活動 |
| エレベーターやエスカレーターを使わない | 適度な身体活動 |
| 体重を確認する | 体重管理 |
| 欠食やまとめ食いをしない | 体重管理 |
| 必要カロリーをバランスの良い食事で摂る | 体重管理 |
| ３食を規則正しく食べる | バランスの良い食事 |
| 主食・主菜・野菜多めの副菜をそろえる | バランスの良い食事 |
| 朝食をきちんと食べる | バランスの良い食事 |
| 毎食、サラダや野菜の小鉢を１皿以上食べる | 野菜を多めに摂取 |
| 野菜を多く摂れる料理を主菜にする | 野菜を多めに摂取 |
| 薄味を心がける | 減塩 |
| 麺類のスープや出汁を全て飲まない | 減塩 |
| 酢や柑橘類の酸味、香辛料を上手に取り入れる | 減塩 |
| ジュースの代わりにお茶を飲む | 単純糖質の制限 |
| コーヒーを飲む際はブラックにする | 単純糖質の制限 |
| お菓子を食べる回数を減らす | 単純糖質の制限 |
| 野菜類・キノコ類・藻類のどれかを食べる | 単純糖質の制限 |
| 玄米・麦・胚芽米ご飯のどれかを食べる | 単純糖質の制限 |
| おかずに豆類を取り入れる | 単純糖質の制限 |
| ケーキ・ドーナツ・クッキー・アイスなどを控える | 加工食品を控える |
| ファストフードを控える | 加工食品を控える |
| 菓子パン・総菜パンを控える | 加工食品を控える |
| 出汁をとった食事を増やす | 脂っこい食事を控える |
| 主菜は魚や植物性食品にする | 脂っこい食事を控える |
| 揚げ物を食べる回数を減らす | 脂っこい食事を控える |
| お酒を飲まない | アルコール制限 |
| 飲酒量を日本酒１合程度とする | アルコール制限 |
| お酒はお水と交互に飲む | アルコール制限 |
| 煙草が吸いたくなる場所を避ける | 禁煙 |
| 歯を磨くなど、喫煙の代わりの行動を実行する | 禁煙 |
| 喫煙と結びついている行動を控える（コーヒーや飲酒を控える等） | 禁煙 |