

行動メニューの項目 一覧

関係者外秘

No	名称	カテゴリ
1	昼休みに20分歩く	適度な身体活動
2	ラジオ体操をする	適度な身体活動
3	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
4	体重を確認する	体重管理
5	欠食やまとめ食いをしない	体重管理
6	必要カロリーをバランスの良い食事で摂る	体重管理
7	3食規則正しく食べる	バランスのよい食生活
8	主食・主菜・野菜多めの副菜をそろえる	バランスのよい食生活
9	朝食をきちんと食べる	バランスのよい食生活
10	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
11	野菜を多く食べる料理を主菜にする	野菜を多めに摂取
12	薄味を心がける	減塩
13	めん類のスープやだしを全ては飲まない	減塩
14	酢や柑橘類の酸味・香辛料を上手に取り入れる	減塩
15	ジュースの代わりにお茶を飲む	単純糖質の制限
16	コーヒーを飲む際はブラックにする	単純糖質の制限

No	名称	カテゴリ
17	お菓子を食べる回数を減らす	単純糖質の制限
18	野菜類・きのこ類・藻類のどれかを食べる	食物繊維の摂取
19	玄米・麦・胚芽米ごはんのどれかを食べる	食物繊維の摂取
20	おかずに豆類を取り入れる	食物繊維の摂取
21	ケーキ・ドーナッツ・クッキー・アイスなどを控える	加工食品を控える
22	ファストフードを控える	加工食品を控える
23	菓子パン・総菜パンを控える	加工食品を控える
24	出汁をとった食事を増やす	脂っこい食事を控える
25	主菜は魚や植物性食品にする	脂っこい食事を控える
26	揚げ物を食べる回数を減らす	脂っこい食事を控える
27	お酒を飲まない	アルコール制限
28	飲酒量を日本酒1合程度とする	アルコール制限
29	お酒はお水と交互に飲む	アルコール制限
30	たばこが吸いたくなる場所をさける	禁煙
31	歯を磨くなど、喫煙のかわりの行動を実行する	禁煙
32	喫煙と結びついている行動を変える（コーヒーや飲酒を控える等）	禁煙