














生活改善プラン例

毎日少しずつ実行できるよう
自分なりの改善プランに
アレンジOKじゃ！

- 1 体重・体脂肪率を測る 
- 2 運動する 
- 3 歯を正しく磨く 
- 4 十分な睡眠をとる 
- 5 ストレスをためないようにする 
- 6 1日20回以上、声を出して笑う 
- 7 夜9時以降に食べない 
- 8 1日3食を食べる(朝食、昼食、夕食) 
- 9 栄養バランスがとれた食事にする (主食・主菜・副菜を揃える) 
- 10 早食いしない 
- 11 食塩の摂取を減らす 
- 12 油脂のとり方に気をつける (油の多い食品を食べ過ぎない) 
- 13 間食(甘い飲み物を含む)を控える 



食事の具体的プラン例 ①

●朝食を食べない人

- ・毎朝、少しでも食べる
(バナナ・ヨーグルト・チーズ・おにぎり等)



- ・翌朝の朝食を前日に用意しておく



- ・調理済み食品を利用する
(冷凍食品・レトルト食品・缶詰・市販の惣菜等)





食事の具体的なプラン例 ②

●朝食で野菜料理(副菜)を食べない人

- ・簡単に食べられる野菜を用意しておく
(トマト、きゅうり、レタスなど)



- ・前夜のおかずの野菜料理を利用する



- ・毎朝少しでも野菜を必ず食べる

(食べられない時は 野菜ジュースを飲む)



野菜サラダ



ほうれんそうの
おひたし



ひじきの煮物



ポテトサラダ



じゃがいもとわかめの
みそ汁





食事の具体的なプラン例 ③

●野菜を1日350g以上 食べない人

(野菜350gとは、1皿で野菜70gとして、1日5皿に相当する量)

参考 野菜70g以上:ほうれん草のおひたし小鉢1皿、野菜サラダ1皿)

- ・朝食で副菜1皿(野菜70g以上)を食べる
- ・朝1皿・昼2皿・夕2皿を毎日食べるようにする
- ・350g食べなかった日は、翌日に補って余分に食べる
- ・好きな野菜料理を増やし、毎日野菜を多く

摂ることを意識して食べる






食事の具体的なプラン例 ④ 野菜料理(副菜)を 毎食 食べない人

- ・毎食、野菜のおかずを少しでも必ず食べる
- ・昼食(お弁当など)に野菜料理(副菜)を
1品付け加えるようにする



pikta.jp - 18586646

野菜料理(副菜)がとれない場合は、野菜ジュースなどで補うようにする