

「頑張る」ではなく、 「仕組み」で見直す食生活

「これならできるかも」と感じるものを1つ、
または複数チョイスして、
まずは1週間続けてみましょう。
「できるかも」が「いつものこと」になると、
食生活の見直しが達成されていきます。



外食時

注文をパターン化し、
糖質・脂質をカット！

- ☒ 第一声は「ご飯少なめで！」
- ☐ 揚げ物、少なめ
- ☒ サラダやおひたしを1品追加
- ☐ 肉より魚を
- ☒ ソース等は自分で量を調節



食べ方

ここを意識！

- ☒ 最初の一口は「野菜・海藻・きのこ類」
- ☐ 次は「肉・魚・卵・大豆製品」を食べる
- ☐ 最後に「ご飯・パン・麺類」等、少なめに
- ☒ 一口をいつもより5回多く噛む
- ☒ 会食時も、サラダや刺身から

いつもの
ことを
噛やしていこう！



アルコール

「やめる」ではなく「飲み方を変える」

- ☐ お酒と同量以上の水を交互に飲む
- ☐ おつまみは枝豆、冷奴等、タンパク質を
- ☒ 「しめのラーメン・お茶漬け」を廃止
- ☒ 週2日の「完全休肝日」
- ☒ ノンアルコール飲料を活用

甘い物



「果糖・シヨ糖」は要注意

- ☐ 「甘い飲み物」を卒業。
水かお茶を
- ☒ 菓子パンは「食事」と考えない
- ☐ デザートは「週に〇回」と決める
- ☒ 果物は「朝か昼」に
拳ひとつ分まで
- ☐ 間食を控える

健診を
受けましょう！

健診結果でからだの状態を「見える化」すると、
あなたが優先して見直すものがわかります。
年に一度は健診を受け、健診結果を確認して
生活習慣を見直しましょう。



健康保険組合連合会東京連合会