

食事

一回の食事で
30種類の
食材

お粥を5食
(粥)にする
まごはおいしい実践

一日一杯の
青汁

毎日
お肉豆

1週間
お酒を飲
まない

適量の
お酒

アルコールを飲む
に決めた時、その
分、お肉豆を減らす
と、お粥を減らす
と、お粥を減らす

間食をしない

食
後のスイーツ
を食べない

朝ごはんを
お米にした

華朝会を
必ず食べる

お粥(お粥)を
食べる
(学校)

野菜を中心に
お粥を食べる

朝ごはんを
お粥で食べる

お粥を
食べる

お粥を
食べる

お粥を
食べる

運動

1日3分
フィットネス

週に2回は
30分以上の運動
をする

毎週の
バレー
バドミントン
時々 野球等

毎日1万歩
歩く

土日に
毎日20分
以上歩く

運動を
仕事にした

できるだけ
階段を使う

毎日ウォーキング(1時間)
と決めても継続
できない

心

自分の考えを
相手に伝える

カラオケで
ストレス
発散

お風呂で
リラックス

よく
ねれる。

相手の考えを
最後まで聞く

おにぎり

その他

8時間
以上ねる

元気で学校に行く

朝活

早起きでスタート
しても...できない

お粥だ!

ぐっすり
眠る

スマホは、
見ない