

過去に健康のために行いたかったが行えなかったこと・できなかったこと

食事

食べ物

- 野菜から食べていない
- 30種類以上の食材の摂取
- おかずを5色にする
- 食後のスイーツを食べない
- サプリメントが続かない

飲み物

- お茶を2ℓ飲む
- 水をたくさん飲む
- 減酒
- 禁酒
- 血糖コントロールのお茶を飲む

食べ方

- 毎日の手料理
- 好きなものばかり食べてしまう
- 朝たんぱく質をとる
- 決まった時間の食事
- 味付けを薄くする
- 休肝日
- 早食い
- 間食を控える
- 食べ過ぎ（腹8分目にできない）
- 一日3食
- こどもの食育トレーニング
- カロリー計算

運動

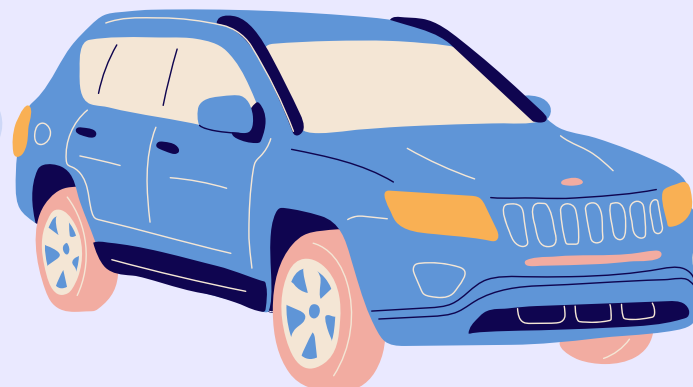
スポーツ

- ジムに通えなかった
- 運動が続かない
- 筋トレ
- スイミング
- ジョギング
- ウォーキング
- ランニング
- 体操
- 登山
- ヨガ
- テニス



日常

- 乗り物に頼らない
- ごみ捨てを車で行ってしまう
- 移動に車を利用してしまう
- 自転車通勤
- 散歩
- 安全に運動できる施設が欲しい



心

考え方

- 自分のことをしっかり考えてこなかった。

習慣

- 夜眠れない
- 子供を怒らない
- 睡眠が不規則
- 早寝早起き
- 我慢
- 禁煙
- スマホ依存
- 良質な睡眠
- 休肝日を設けられなかった

交流

- 相手の気持ちを考えて行動
- 夫婦の会話
- 悩み事を家族に相談できない

