

過去に健康のために行ったこと・できたこと

食事

食べ物

- 野菜を食べる
- 油物を控える
- チョコレートを食べる
- 発酵食品を食べる
- 青汁を飲む
- オーガニックの食材を食べる
- きのこと、海藻類を食べる
- 黒ニンニクを食べる
- 塩分を控える
- サプリメントの摂取

飲み物

- アルコールを控える
- ジュースを飲まない
- お酢を飲む

食べ方

- おいしいものをたくさん食べる
- 食生活の改善
- 腹八分目にする
- ゆっくり食べる
- 楽しく食べる
- 間食を控える
- 遅くに食べない
- 好き嫌いせずに食べる



運動

スポーツ

- ストレッチ
- ウォーキング
- ヨガ
- インナーマッスルを鍛える
- ラジオ体操
- グラウンドゴルフ
- 筋トレ
- バレーボール
- バドミントン
- ゴルフ
- 野球
- サッカー
- 太極拳
- 自転車
- 登山
- ウォーキング
- ジムに通う
- 運動を仕事にした

日常

- 階段を使う
- 種まき、肥料まき（農業）
- 草刈り
- 通勤、通学を徒歩にした
- 仕事でも意識して立つ
- 布団の中で運動
- エレベーターを使用しない



心

考え方

- 楽観的になる
- 我慢しない
- ストレスをためない
- 翌日まで持ち越さない
- ときめく心
- 愛する心、恋をする♡
- 今日今日、明日は明日と考える
- ポジティブ思考

習慣

- よく眠る
- 良い質の睡眠をとる
- 8時間以上寝る
- 早寝早起き
- 寝ながらスマホを触らない
- 22時までに寝る
- いびきをかかない
- お風呂でリラックス

交流

- コミュニケーションをとる
- 相談相手がいる
- 嫁への感謝
- 友達に会う
- 近所の人と声を掛け合う