

実行が難しくなったときの

お助け 対処法集

**昨年当センターを受診された皆様の
役立ち対処法を集めたものです。
ご参照ください。**

大阪府立健康科学センター

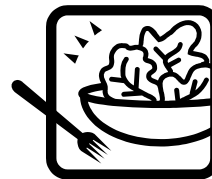
食べ過ぎ解消プラン



傾向と対策（例）

実行が難しくなる時（傾向）	その時どうするか、何をしておくか（対策）
おやつを見るとつい食べてしまう	<ul style="list-style-type: none">・ おやつのお買い置きをしない・ 空腹時買い物に行かない・ 食べても良い低カロリーのおやつを用意しておく・ 少しだけ袋から出し、残りは片付けてから食べる・ 食後のおやつを食べないように食事が終わったらすぐ歯をみがく
忙しく時間がないため、よく噛んでゆっくり食べることができない	<ul style="list-style-type: none">・ 食事時間を確保するようにスケジュールの調整、見直しをする・ ゆっくり食べられなかった次の食事は、時間を確保しよく噛んで食べるようにする・ 前夜のうちに準備をして朝食を食べる時間をつくる
お腹がすいている時	<ul style="list-style-type: none">・ まず水やお茶を飲むようにする・ 氷をなめる・ 料理の盛り付けを少なくする・ 夕食が遅くなる時には食間におにぎりなどを食べて、その分夕食は少なくする・ 3食きちんと食べるようにする・ 家族と会話をしながら食べる・ 食事時間を早くする
食事の量が多い時	<ul style="list-style-type: none">・ 作り過ぎないようにする・ 家族にあらかじめ食べる量を伝えておく・ 量が多い時は食べ残し、食後すぐにテーブルを片付ける
疲れた時に砂糖入り飲料（ジュース・コーヒー・紅茶など）や甘い物が欲しくなる	<ul style="list-style-type: none">・ とりあえず3分間がまんする・ ジュースや甘い物の買い置きをしておかない・ 低カロリーの人工甘味料を用意して使う
ストレスがたまったりいらいらした時	<ul style="list-style-type: none">・ 食べること以外のストレス解消方法を考えておく（好きな音楽を聴く、テレビをみる、入浴する）・ とりあえず散歩にでかける・ 乳製品や果物を少量食べる
外食をする時	<ul style="list-style-type: none">・ 少なめに注文する・ 外食以外の食事を少なめにする・ 物足りないと思ったら野菜を注文する・ カロリーの少ない料理を選ぶ

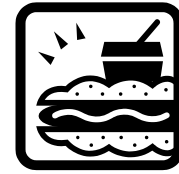
栄養バランスプラン



傾向と対策（例）

実行が難しくなる時（傾向）	その時どうするか、何をしておくか（対策）
時間がなくて朝食が食べられない	<ul style="list-style-type: none">野菜ジュースや牛乳だけでも飲むようにする前の晩にすぐに食べられるよう用意しておく会社に出勤してからおにぎりや野菜ジュースを摂るバナナなど、どこでもすぐ食べられる物を用意しておく規則正しい睡眠をこころがける（早めに寝る）
外食をする時	<ul style="list-style-type: none">単品メニュー（丼、チャーハン、ラーメンなど）にせず定食を選ぶ主食、主菜、副菜がそろっているかチェックする野菜が少ない時はサラダを追加したり、野菜ジュースを飲むようにする大豆製品が少なかった時には豆乳を飲むようにするできるだけ弁当を作って持っていく外で不足しがちな野菜は家でしっかり摂る
メニューに取り入れにくい	<ul style="list-style-type: none">ひじき、ほうれん草、小松菜、レバーなどを使用した常備菜を用意しておく（作り置きし冷凍しておく）野菜は赤、黄、緑などの色に気をつけて購入しておく（冷凍食品の野菜を用意しておく）料理のレパートリーを増やす乳製品はヨーグルトなど日持ちするものを家と職場の両方に用意し、どちらかで食べるようにする
料理をする時間がない	<ul style="list-style-type: none">土曜日・日曜日、続けて外出することはやめて、家で調理する時間を確保する前日や出勤前に食事の用意をしておく惣菜を購入する時にはバランスに気をつける野菜類を買い足すようにする朝のうちに材料の下ごしらえをして、夕食が手早くできるようにする

油脂のとり方プラン



傾向と対策（例）

実行が難しくなる時（傾向）	その時どうするか、何をしておくか（対策）
外食をする時	<ul style="list-style-type: none">・ 外食はできるだけ和食の店にする・ サラダのドレッシングはかけないよう注文しておく・ 目に見える脂身を取り除いて食べる・ 青背の魚を注文する・ 同じ店には続けて行かない・ できるだけ外食しないように弁当を持参する
お酒を飲む時	<ul style="list-style-type: none">・ 揚げ物以外のつまみを注文する・ 和食や野菜のメニューを選ぶ・ 食事のバランスが偏らないように献立を考える
忙しい時	<ul style="list-style-type: none">・ 昼食に魚を食べるようにする・ 揚げ物系ではなく、和食系の惣菜を買うようにする
弁当を購入した時	<ul style="list-style-type: none">・ 揚げ物の衣は食べないようにする・ 脂身の多い肉や揚げ物は残す・ ヘルシーメニューの弁当を選ぶようにする
毎日朝食に卵がでる	<ul style="list-style-type: none">・ 家族に協力してもらい2日に1度にしてもらう・ 昼食や夕食に卵は食べない
脂身の多い肉を食べたい時	<ul style="list-style-type: none">・ 調理方法を考える・ 食べたい量の半分にする・ 脂身の多い肉を食べた次の食事は、ヘルシーなものにする
洋菓子（ケーキ、シュークリーム、チョコレートなど）をお土産でもらった時（すすめられた時）	<ul style="list-style-type: none">・ とりあえずもらって、他の人に食べてもらう・ 断り文句を考えておく

減塩チャレンジプラン



傾向と対策（例）

実行が難しくなる時（傾向）	その時どうするか、何をしておくか（対策）
汁物が1日2回以上でる	<ul style="list-style-type: none">・ 汁物は具を多く、汁を少なくする・ 汁物は1日1回までにすると周りに宣言する・ 汁椀を小さいものに買い換える・ 汁を半分残す・ 外食についてきたみそ汁は飲まない
しょう油やソースが食卓に置いてある時	<ul style="list-style-type: none">・ しょう油やソースを食卓や目に付く所に置かない・ ポン酢やレモンを置いておく
ラーメン・うどんをよく食べる	<ul style="list-style-type: none">・ 麺類を食べる回数を減らす・ ラーメン・うどんの汁は半分以上残す・ 汁の代わりにお茶を飲む・ 週単位で食事メニューを考える
薄味が物足りない時	<ul style="list-style-type: none">・ かつお、昆布、干し椎茸などで濃いだしをとる・ 即しょう油などをかけるのではなく1分間考える・ しょう油やソースの代わりにポン酢、レモン、胡椒、唐辛子などを使う
漬物や塩蔵品が1日2回以上続けてでる	<ul style="list-style-type: none">・ 半分残す・ 食卓に出さないように家族に協力を求める・ 漬物は酢漬けにする・ 漬物や塩蔵品は買わない
できあいの惣菜を買う時	<ul style="list-style-type: none">・ 1～2品は手作りで薄めのおかずを作る
外食をする時	<ul style="list-style-type: none">・ ヘルシーメニューを選ぶようにする・ 野菜が多いメニューにする・ 塩分の多いものは食べない
お酒を飲む時	<ul style="list-style-type: none">・ お酒のあては、あらかじめ薄味にしておく・ 塩辛いものは食べ残すことも大事と判断する

しっかり運動プラン



傾向と対策（例）

実行が難しくなる時（傾向）	その時どうするか、何をしておくか（対策）
雨が降った時	<ul style="list-style-type: none">・ 雨の日は家でストレッチ体操やダンベル体操などをする・ 雨の日は、エレベーターなどを使わずに階段を歩くようにする・ 雨以外の日に不足分を歩くようにする・ 濡れてもよい靴や靴下を履いて外に出る・ 地下街を歩く・ 買い物に行き歩くようにする・ 通勤時の持ち物を軽くし、身軽になって歩く
時間がない時	<ul style="list-style-type: none">・ 駅や会社では階段を使うようにする・ 通勤時や帰宅時少し遠回りをして歩く・ テレビを見ながら体操（ストレッチなど）を行なう・ 階段を利用したり早歩きしやすいように、あまり高いヒールの靴ははかない
疲れている時	<ul style="list-style-type: none">・ 達成した日はカレンダーにマークをつけ、はげみにする・ 好きな音楽を聴きながら歩く（体操する）・ 一緒に運動する人を見つけ声をかけてもらう・ 短い時間でも運動する・ ご褒美を決めておく・ とにかくバスの降車ボタンを一停留所前で押す （引っ込みがつかないようにする）・ 通勤電車で座らないために混んでいる車両に乗る・ 通勤電車で座らないために入口付近に立っておく・ 疲れをためないように睡眠を十分とる

実行が難しくなる時（傾向）	その時どうするか、何をしておくか（対策）
気分がのらない時	<ul style="list-style-type: none"> ・ 顔を洗い、気分を変えてから運動する ・ とりあえず運動する服に着替える（運動靴を履く） ・ 運動靴やダンベルなど運動に必要なものを見えるところに置いておく ・ 事前に周囲の人に宣言しておく ・ スポーツウエアを買いに行く
帰りが遅くなる時	<ul style="list-style-type: none"> ・ 翌日は、仕事を早く切り上げ帰るようにする ・ 昼休みに歩く（ストレッチ体操をする） ・ ベットの上でできる体操を考えておく ・ 駅やマンションのエレベーターは使わず階段を利用する ・ 犬の散歩に行きたくないと思う時は、犬の気持ちになってみる ・ 犬の散歩に行きたくないと思う時は、家に上がる前にそのまま出かける
お酒を飲む時	<ul style="list-style-type: none"> ・ お酒を飲む前に身体を動かす ・ 翌朝早起きして行なう ・ 家族に飲み過ぎないように声をかけてもらう ・ 飲んだ後も電車では座らないように混んでいる車両に乗る

節酒チャレンジプラン



傾向と対策（例）

実行が難しくなる時（傾向）	その時どうするか、何をしておくか（対策）
仕事関係で飲む機会が増える時	<ul style="list-style-type: none">・ お酒の断り方を前もって練習しておく・ お酒の他にノンアルコール飲料も頼んでおく・ 飲めない人の隣に座る・ どうしても飲まないといけない時だけ飲むようにする
誘われた時	<ul style="list-style-type: none">・ 食事をしながらゆっくり飲める店を選ぶ・ 翌日は休肝日にする・ 仕事や家の用事を口実に断る・ 飲みに行く曜日を決めておき、それ以外は断る・ 休肝日を周囲に宣言しておく
ストレスがたまった時	<ul style="list-style-type: none">・ お酒以外のストレス解消方法をみつけておく・ 早く寝る・ とりあえずまっすぐ家に帰る
家に酒がある時	<ul style="list-style-type: none">・ 酒の買い置きをしない・ 冷蔵庫にお茶や水を常備しておき、お酒のかわりに飲む
外食をする時	<ul style="list-style-type: none">・ 外食の回数を減らす・ お金をたくさん持って出かけない
飲酒が習慣になっている	<ul style="list-style-type: none">・ お酒を飲む前に夕食を食べる（ごはんを先に食べ、晩酌の量を減らす）・ 毎週（ ）曜日は禁酒日と決めておく・ 家族にやかましく言ってもらう
暑い時	<ul style="list-style-type: none">・ お茶を飲む
それでも飲んでしまった時	<ul style="list-style-type: none">・ 翌日飲む量を減らす (飲んだ翌朝冷蔵庫をチェックし1本以上あれば取り出しておく)

禁煙チャレンジプラン



傾向と対策（例）

実行が難しくなる時（傾向）	その時どうするか、何をしておくか（対策）
とにかく吸いたくなった時	<ul style="list-style-type: none">・ 深呼吸をする・ お茶や水などを飲む・ 歯をみがく・ とにかく1分間時計を見ながら「吸いたい気持ち」をこらえる・ ニコチンパッチやニコチンガムを使う
いらいらした時	<ul style="list-style-type: none">・ 深呼吸をしたり、お茶や水などを飲んだりする・ 散歩やストレッチなど軽く体を動かす・ ニコチンガム、ニコチンパッチを使う・ 音楽を聴く
食後	<ul style="list-style-type: none">・ すぐ席を立つ・ 歯をみがく・ 禁煙席に座る（喫煙コーナーに近づかない）
お酒を飲んだ時	<ul style="list-style-type: none">・ 飲む前に禁煙宣言をする・ たばこを吸わない人の隣に座る・ お酒以外にウーロン茶などノンアルコール飲料も注文しておき、吸いたくなったら飲む・ 氷をポリポリかむ・ どうしても吸いたくなったらニコチンガムをかむ
朝起きた時	<ul style="list-style-type: none">・ 顔を洗う・ シャワーを浴びる・ 冷たい水を飲む
ほっとした時	<ul style="list-style-type: none">・ たばこの代わりにお茶やお菓子（カロリー控えめ）で一服する・ 誰かとおしゃべりをする・ ゆっくりストレッチ体操を試してみる
口さみしい時	<ul style="list-style-type: none">・ 仁丹、シュガーレスのガムやあめ、ミント味タブレットを口に入れる・ お茶や水など飲む
気分が落ち込んでゆううつな時	<ul style="list-style-type: none">・ 映画鑑賞やゲーム、スポーツ、カラオケなどすぐにできる気晴らしをする・ 友人や家族にぐちゃ悩みを聞いてもらう

ストレス対処プラン



傾向と対策（例）

実行が難しくなる時（傾向）	その時どうするか、何をしておくか（対策）
落ち込んだ時	<ul style="list-style-type: none">・ 他の人に話を聞いてもらい 1 人で抱えこまない・ 声をだして笑えるようなテレビや映画などを選んで観る・ 早めに寝る
忙しい時	<ul style="list-style-type: none">・ 些細な楽しみを重視する・ 次の日に回せる仕事は次の日に回す・ 他の人にも仕事を任せる・ 自分の時間をつくるようにする・ 気分転換に仕事の手を止めて軽い体操を試みる・ 規則正しい生活をする・ 睡眠時間はしっかりとる・ 寝る前の考え事は明日にのばす
仕事で嫌なことがあった時	<ul style="list-style-type: none">・ 仕事以外のことに関心に移す・ 他の人に話を聞いてもらい 1 人で抱えこまない・ 気分転換を図る（音楽を聴く、軽い体操をする、入浴するなど）
自分の時間がとれない	<ul style="list-style-type: none">・ 入浴だけは時間をとるようにする
話し相手が近くにいない	<ul style="list-style-type: none">・ 友達に電話してみる・ ペットに話しかけてみる
気分がのらない時	<ul style="list-style-type: none">・ 身体を動かす（例えば、子どもと公園で遊ぶなど）・ 気分を変えて音楽や楽しいテレビを見る

睡眠快適プラン



傾向と対策（例）

実行が難しくなる時（傾向）	その時どうするか、何をしておくか（対策）
パソコンやテレビを見てしまい寝るのが遅くなる	<ul style="list-style-type: none">・ パソコン・テレビは時間を決めて、（ ）時には布団に入る・ パソコンやテレビの電源を入れずラジオを聞くようにする・ 見たいテレビは録画しておく
仕事や家事が忙しい時	<ul style="list-style-type: none">・ 仕事や家事の優先順位をつけ雑用を減らす・ 他の日に回せることは他の日にする
帰りが遅くなる時	<ul style="list-style-type: none">・ 帰宅時間のリミットを決めておく・ 遅くなった翌日は早めに帰り早く寝る・ 寝る前に考え事をしない・ 寝る前のお酒は控える・ 寝る前の食事を控え、帰宅後 1 時間程度で床につくようにする・ 寝る前の食事は、軽食にする・ 遅く帰宅した時はパソコンやテレビの電源を入れない
疲れている時	<ul style="list-style-type: none">・ お風呂の中でマッサージなどをする・ 家族と一緒に軽い運動をする・ 見たいテレビの前には早めにお風呂に入り、すぐに寝れるようにしておく
夜更かしをしてしまう	<ul style="list-style-type: none">・ テレビ、お酒を控える・ やりたいことを翌日にまわす
気になることがある時	<ul style="list-style-type: none">・ 好きな音楽を聴きながら寝る

歯の健康プラン



傾向と対策（例）

実行が難しくなる時（傾向）	その時どうするか、何をしておくか（対策）
つい忘れてしまう	<ul style="list-style-type: none">・ 歯ブラシを持ち歩く・ 歯みがきセットを見えるところにおく・ 家族に声かけを頼む・ 就寝前に飲む薬袋に「歯みがき」と書いておく
歯みがきをした後に間食したくなる	<ul style="list-style-type: none">・ 目の前に食べ物を置かない・ 身の回りに歯みがきセットをおいて置く
外食をする時	<ul style="list-style-type: none">・ 携帯歯ブラシを持ち歩く・ うがいだけでもする・ 帰宅してから丁寧にみがくようにする・ 歯みがきガムをかむ
面倒になる	<ul style="list-style-type: none">・ テレビを見ながらみがく・ 入浴しながらみがく
歯科検診に行きにくい	<ul style="list-style-type: none">・ 勤務先の近くで通える歯科医を見つけておく・ 歯科検診の予約を事前に入れておく・ 歯科検診を受ける月を決めておく
忙しい時	<ul style="list-style-type: none">・ 常に歯ブラシを携帯しておき、合間にみがく
疲れている時	<ul style="list-style-type: none">・ 食後、食器を運ぶなどすぐ立ち、座る前に歯をみがく・ とりあえず洗面台の前に立つ
朝寝坊をした時	<ul style="list-style-type: none">・ 会社でみがく・ 早く寝て、早く起きるようにする
お酒を飲んだ時	<ul style="list-style-type: none">・ 帰宅したら、まず洗面所に行き歯をみがく・ 寝てしまわないように早目に歯をみがいておく