

アライ購入時に確認する「生活習慣改善」の具体例

生活習慣改善は服用者本人の自己申告になります。

1. 食事改善の具体例

生活習慣改善につながる内容であれば、程度は問いません。

回答例

ドレッシングを ノンオイルに変えた	食べ過ぎないように腹八分目を 意識するようにした
揚げ物を食べる回数を 減らした	マヨネーズを カロリーハーフに変えた
肉の脂身や鶏肉の皮を 残すようにした	揚げ物より、焼き物・蒸し物を 選ぶようにした
お菓子を食べる量や回数を 減らした	間食や夜食を 控えるようにした
お酒を飲む量や回数を 減らした	ジュースや加糖飲料を 水・お茶に変えた
ごはんのおかわりを 控えるようにした	ごはん・麺・パンの量を 少し減らした
外食やコンビニで低カロリーの 商品を選ぶようにした	大盛りではなく普通盛りを 選ぶようにした

2. 運動改善の具体例

生活習慣改善につながる内容であれば、程度は問いません。

回答例

エスカレーターやエレベーター ではなく階段を使うようにした	通勤や買い物で 歩く距離を増やした
一駅手前で降りて 歩くようにした	近い場所には車や自転車を 使わず歩くようにした
歩く速度を少し速くした	昼休みや休憩時間に 歩くようにした
散歩やウォーキングを始めた	ストレッチをするようにした
ラジオ体操をするようにした	スクワットや軽い筋力 トレーニングを始めた
テレビを見ながら体を 動かすようにした	家の掃除を こまめにするようにした
洗濯や片付けなどで意識して 体を動かすようにした	スポーツや運動教室に 参加するようにした