

## チャレンジのメニューと記入例

「からだ改革塾」の動画等を確認しながら（▶動画は中面右上の二次元バーコードから視聴できます）こちらのメニューを参考に1カ月間実施し、下記の記入方法で中面の記録用紙を完成させましょう。

筋トレ	スクワットを「10回×3セット」、片脚立ち60秒…など
柔軟性	腰のストレッチを○セット、肩のストレッチを○セット…など
脳トレ	体カチェック動画の「デンデンムシ」を○回、「ゲーチョコキパー」を○回…など
ウォーキング	「1分速歩き+3分普通歩き」を交互に20分間、1日8,000歩…など

…▶  メニューができた…◎  メニューの一部ができた…○  全くできなかった…×

参考▶中面の二次元バーコード①②

**食生活** 下記①～⑤の内、1～2つ取り組みましょう 参考▶中面の二次元バーコード③

① 主食・主菜・副菜のそろった食事をとる

…▶ バランスよく食べた「食事の回数」を記入



② 運動後に牛乳・乳製品を摂取する

…▶ 摂ることができた…○  できなかった…×



③ たくさんの種類の食品を食べる…1食品群を1点とし、1日の目標は「7点」以上

…▶ 下表の10食品群（さあにぎやかいただく）の点数「1～10」を記入

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳 乳製品	野菜	海藻	芋	卵	大豆製品	果物	

④ 野菜をたくさん食べる…

1日の目標は「緑黄色野菜1：淡色野菜2」の割合で  
両手のひらで3杯分（生野菜の量で）



…▶  両手のひら3杯以上…◎  両手のひら1～2杯…○  食べなかった…×

⑤ よくかんで食べる …▶  できた…○  できなかった…×

健康づくりは……始めようと思ったときがスタート日!

# けん幸づくり虎の巻

日本女子体育大学 連携事業

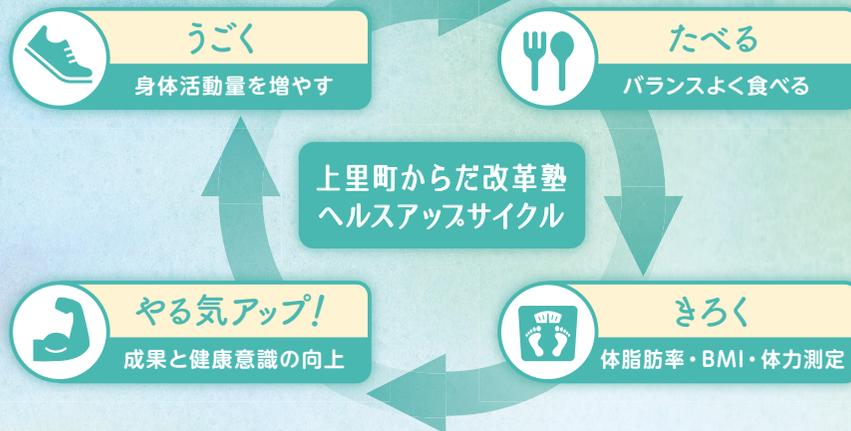
## 上里町からだ改革塾 自宅プログラム

### プチチャレンジ

監修：上里町健康保険課 / 古泉佳代（日本女子体育大学教授）



こむぎっち  
「けんこう大使」



氏名

生年月日  年  月  日生 開始日  年  月  日

