


# 【第2回】 応募対象！3か月チャレンジ期間

11月					12月					1月					2月				3月					
日	曜日	食事	運動	両方〇の日	日	曜日	食事	運動	両方〇の日	日	曜日	食事	運動	両方〇の日	日	曜日	食事	運動	日	曜日	食事	運動		
1	火				1	木				1	日				1	水			1	水				
2	水				2	金				2	月				2	木			2	木				
3	木				3	土				3	火				3	金			3	金				
4	金				4	日				4	水				4	土			4	土				
5	土				5	月				5	木				5	日			5	日				
6	日				6	火				6	金				6	月			6	月				
7	月				7	水				7	土				7	火			7	火				
8	火				8	木				8	日				8	水			8	水				
9	水				9	金				9	月				9	木			9	木				
10	木				10	土				10	火				10	金			10	金				
11	金				11	日				11	水				11	土			11	土				
12	土				12	月				12	木				12	日			12	日				
13	日				13	火				13	金				13	月			13	月				
14	月				14	水				14	土				14	火			14	火				
15	火				15	木				15	日				15	水			15	水				
16	水				16	金				16	月				16	木			16	木				
17	木				17	土				17	火				17	金			17	金				
18	金				18	日				18	水				18	土			18	土				
19	土				19	月				19	木				19	日			19	日				
20	日				20	火				20	金				20	月			20	月				
21	月				21	水				21	土				21	火			21	火				
22	火				22	木				22	日				22	水			22	水				
23	水				23	金				23	月				23	木			23	木				
24	木				24	土				24	火				24	金			24	金				
25	金				25	日				25	水				25	土			25	土				
26	土				26	月				26	木				26	日			26	日				
27	日				27	火				27	金				27	月			27	月				
28	月				28	水				28	土				28	火			28	火				
29	火				29	木				29	日								29	水				
30	水				30	金				30	月								30	木				
					31	土				31	火								31	金				
〇の合計					〇の合計					〇の合計					〇の合計					〇の合計				

〇のついた日付を、応募はがきに記入してください。

「ちょい減らし+10チャレンジ」実践中の方へ  
 あなたのカラダに「ちょいと」いい話 おすすめ! 

## 野菜の摂取量を増やそう！

野菜には、体に必要なビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれており、脳卒中・高血圧・がんの予防にも効果があります。  
 一日に摂りたい野菜の量は**350g**です。緑黄色野菜（120g以上）と淡色野菜（230g以上）を組み合わせるとりましょう。

- \*かんたん手ばかりで目安量を覚えよう**
  - ・生野菜なら 両手1杯で120g
  - ・加熱野菜なら片手1杯で120g
- \*野菜を増やすポイント**
  - ・加熱してカサを減らす
  - ・カット野菜などを利用する



## 調味料に含まれる塩分を知ろう！

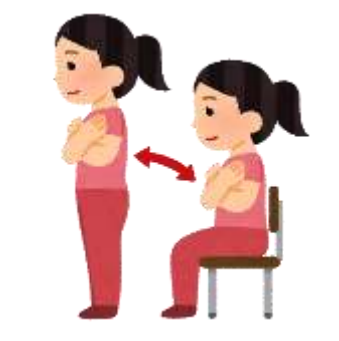


## 今の生活に+10（プラス・テン）を！

今よりも少しでも体を動かすことが健康の第一歩です。  
 簡単筋力トレーニングで+10（プラス・テン）！

簡単筋トレ：スクワット（お尻と太ももの筋力アップ）

- ①足の裏がしっかり床に着くように座ります。
- ②両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます。
- ③「1・2・3・4」でゆっくり立ち上がります。
- ④「5・6・7・8」でゆっくり座ります。



## みんなで『きほく活活体操』♪

ケーブルテレビ行政チャンネル（123ch）で放送中！

「きほく活活体操」やってみよう

【放送内容】  
 立位編・座位編、健康ワンポイントアドバイス

【放送時間】  
 ・午前8時～8時30分  
 ・午後3時30分～4時  
 ・午後8時～8時30分

※議会放送や特別番組放送時を除く

