

今年ちょっと  
レベルアップ!

# ヘルスアップキャンペーン コースの選び方

21コースの中から2つを選択

## ① 必須コースから1つ選ぶ

- サラダファースト
- プラスワンエッグ
- 毎日、8,000歩
- 階段を使おう



## ② 残りの20コースから、好きなコースを1つ選ぶ

- ※ もう1つも必須コースから選んでもOK
- ※ 普段できていないことにチャレンジ!



## 食生活編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果	
1	<b>必須コース</b> サラダファースト	● 食事はサラダから食べる	● 食後の血糖値の急激な上昇を抑えられる ● よく噛むので満腹感を得やすい	● 食物繊維を多く摂れる ● ビタミン、ミネラルを摂れる
2	<b>必須コース</b> プラスワンエッグ	● タマゴを毎日1個プラスして食べてみる ● 特に体を動かす前後に、意識して摂る	● 栄養バランスがより理想に近づく ● 集中力が高まる	● 腹持ちが良くなり、間食が減らせる ● 体づくりに役立つ
3	飲み物は無糖	● 飲み物は無糖を選ぶ ● ジュースを控える	● 糖分の摂りすぎを防ぐ ● 糖尿病の予防になる	● カロリーオーバーを防ぐことができる ● 動脈硬化や血管障害を防ぐ
4	おやつは我慢	● 食事以外に間食を摂らないようにする ● お菓子などの甘い物はやめる	● 糖分や塩分摂取を控えることができる ● 正しい食事のリズムをつくることできる	● カロリーオーバーを防ぐことができる ● 間食をしないので、胃を休められる
5	腹八分目がベスト	● 毎食、腹八分目で終わりにする ● “ながら食べ”をしない	● カロリーオーバーを防ぐことができる ● 食べすぎによる胃腸への負担を減らせる	● 肥満、メタボの予防になる ● 食べすぎによる食後の眠気を減らせる
6	噛む噛むゆっくり	● 1口につき20回以上噛んでから飲み込む ● 食事は15分以上かけて食べる	● カロリーオーバーを防ぐことができる ● 消化吸収を助け、胃腸への負担を減らす	● 肥満、メタボの予防になる ● 脳や筋肉への刺激となり、活性化される
7	朝ごはんを食べよう	● 毎日、朝ごはんを食べる	● “下力食い”による肥満を防ぐことができる ● 胃腸の動きがよくなり、便秘が解消される	● 代謝を高め、太りにくくなる ● 脳が活発になり、集中力や記憶力が増す
8	寝る前は食べない	● 就寝2時間前は食べない ● 夕食でのエネルギー摂取を控えめにする	● 中性脂肪の吸収を抑えることができる ● 胃腸を休めて、よい睡眠がとれる	● 肥満、メタボの予防になる ● 朝お腹が空いて、朝食が食べやすくなる

## 運動編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果	
9	毎日、ラジオ体操	● 毎日、ラジオ体操をする	● 肩こりや腰痛を予防、解消する ● 筋肉がつき、基礎代謝が上がる	● 全身の血行を促進する ● 肥満、高血圧の予防になる
10	<b>必須コース</b> 毎日、8000歩	● 毎日、8000歩以上歩く	● 余分な脂肪や糖質を燃焼させる ● 足腰の筋肉が鍛えられ、転倒防止になる	● 糖尿病やメタボを予防する ● うつ病の予防に効果的
11	<b>必須コース</b> 階段を使おう	● 1～3階程度は階段を利用して昇り降りをする	● 足腰の筋肉が鍛えられる ● 余分な糖質や脂肪を消費してくれる	● 基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼させやすくなる ● 糖尿病やメタボを予防する
12	腰痛・肩こり改善	● 毎日、腰痛・肩こり改善のストレッチを行う	● 腰痛予防になる ● 姿勢がよくなり、疲れにくくなる	● 肩こりを改善する ● 基礎代謝がアップし、内臓脂肪がつきにくくなる
13	15分deストレッチ	● 毎日、15分ストレッチを行う	● 血行がよくなり、基礎代謝がアップする ● 腰痛や肩こりなどの予防になる	● 姿勢がよくなり、疲れにくくなる ● ストレスの解消になる
14	ダイナミックに家事	● 毎日、家事をしながらエクササイズをする	● 血行がよくなり、基礎代謝がアップする ● 腰痛や肩こりなどの予防になる	● 全身の筋肉が鍛えられる ● 余分な脂肪を燃焼させやすくなる

## 日常生活編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果	
15	タバコよ、さらば	● 今日1日タバコを吸わない	● 肺がん、肺疾患を予防できる ● 肺機能、心機能などが回復し体力が向上する	● 消化器疾患や循環器疾患、高血圧などの予防になる ● 肌つや、顔色がよくなり、口臭と体臭が減る
16	飲むなら適量	● 適量を守って、お酒を楽しむ ● 今日はお酒を飲まない	● 肝臓病を予防できる ● アルコール依存症を予防できる	● 肝機能や胃腸機能を回復できる ● 糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患を予防できる
17	歯を大切に	● 毎食後、歯磨きをする ● 1日1回は徹底的に磨く	● 虫歯や歯周病を予防できる ● 食事がおいしく食べられる	● 歯を守ることで、全身の健康状態をよくする ● 口臭の予防、改善になる
18	毎日、体重を量ろう	● 毎日1回体重を量って記録する	● 減量効果が期待できる ● 数値変動により意識や行動が変わる	● カロリーを意識した食生活になる ● 健康や身体を意識した生活になる
19	いい湯だな～	● シャワーで済ませず、湯船につかる	● 毛細血管が広がって、血行がよくなる ● 疲労回復、リラックス効果がある	● 新陳代謝がよくなる ● 肩こり、腰痛、肌荒れを改善する
20	6時間寝たろう	● 6時間を目安に、自分に適した睡眠時間をとる	● 疲労回復し、気力、集中力が増す ● メタボの予防になる	● 精神的なストレスから回復する ● 高血圧、糖尿病の予防になる
21	就寝1時間前はPC・スマホなどは見ない!	● 就寝時間が近づいてきたら、PC・スマホを手の届かないところに置き、触らない	● 目の疲れを軽減する ● 睡眠の質を高める	● 寝つきの悪さを改善 ● 肌荒れや過食を予防