

# ヘルスアップキャンペーン コースの選び方

普段できていないことに  
チャレンジ!

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

- サラダから食べよう
- プラスワンエッグ
- 噛む噛むゆっくり
- 階段を使おう
- 毎日、8,000歩



## 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



## 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> サラダから食べよう	● 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	<b>必須コース</b> 噛む噛むゆっくり	● 1口につき20回以上を目安に噛む ● 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
4	好きなもの withベジタブル	● 好きなおかず、いつもの食事に 野菜やサラダを足す	● いつもの食事の栄養バランスがより良くなる ● ビタミン、ミネラルを摂れる ● 食物繊維を多く摂れる ● よく噛むため満腹感を得やすい
5	朝ごはんを食べよう	● 毎日、朝ごはんを食べる	● “ドカ食い”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
6	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
7	おいしく適塩	● 食塩低減の調味料を使う ● めん類の汁は半分以上残す ● 野菜やサラダ、果物を意識して摂取する	● 塩分摂取を控えることができる ● 高血圧の予防になる ● 濃い味つけによる食べすぎを防ぐ ● 低塩の食事がおいしく感じられるようになる
8	フルーツを食べよう	● 毎日、フルーツを食べる	● 食物繊維を摂れる ● お菓子里に比べより健康的な栄養補給ができる ● ビタミン、カリウムを摂れる ● 高血圧や肥満のリスクを下げる

## 運動編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果
9	<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 ● 基礎代謝が上がって、脂肪を燃焼させやすくなる ● 糖尿病やメタボを予防する
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	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 ● 筋肉が付き、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
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、内臓脂肪が付きにくくなる
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	1日30分、身体を動かそう	● 毎日、30分以上身体を動かす	● 肥満や生活習慣病の予防になる ● 腰痛、肩こりなどの予防につながる ● 血行がよくなり、基礎代謝がアップする ● ストレス解消に役立つ

## 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、肺炎を予防できる ● 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	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 は触らない	● 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
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	自分だけの リラックスタイム	● 1日30分、自由な時間を確保して、 リラックスできることをする	● 心がリフレッシュする ● リラックスして眠れる ● 疲労回復により ● 肥満やうつを防ぐ