



バランスと 減塩食事

コース



西都保健生協

健康チャレンジ

記録用紙



適量の食事と栄養バランスが、フレイル予防・メタボ予防の鍵です! すこやかなからだづくりに減塩も!

2018年 10~11月

はじめに...

現在の生活リズムを振り返り、改善したい生活を書き出してみましょ。P2-3の記録用紙に、頑張りをチェックしていきます。



2か月のチャレンジが終了したら... (12月)

報告用紙を提出します。(※P4の報告事項も記載してください)

この用紙をこのまま、郵送 または、直接提出してください。
FAXの場合は、P4面を送信してください。



提出〆切 12月12日(水)頃

目標達成しなかった方も提出してください。

1月 報告書と達成賞をお届けします♡

班会の仲間やご家族と取り組みの交流もしてみましょ
グループ参加の方は、みんなが達成できるよう応援合いましょ

これでOK! バランスと減塩食事 チャレンジにひと工夫

1) 適切な食事を理解する

標準体重を計算 ⇒ 身長 (1. ^{メートル} m) × 身長 (1. ^{メートル} m) × 22 = kg

1日に必要なエネルギーを計算 ⇒ 標準体重 × 25 ^{キロカロリー} = ^{キロカロリー}

(活動量が少ない人は20 多い人は30 で計算を)

2) 栄養のバランスをチェックする

1日量の目安! (①~④を毎食に取り入れる)

① 穀類・油脂・砂糖

【糖質・脂質など】

ごはん: 1杯 (1食)
食パン: 4枚切り1枚 (1食)
油やバター: 大さじ1強 (1日)
砂糖: 大さじ1くらい (1日)

② 肉・魚・卵・大豆製品

【たんぱく質・ビタミン・鉄・カルシウムなど】

薄切り肉: 3-5枚 }
切り身魚: 1切れ } 1食に
卵: 1個 } 2個
納豆: 1パック }
豆腐: 1/6丁 } 1個

③ 乳製品

【たんぱく質・カルシウムなど】

牛乳 1-2杯 }
ヨーグルト 1個 } 1日量

④ 野菜・芋・果物

【ビタミン・ミネラル・食物繊維など】

緑黄色野菜: 100g }
淡色野菜: 250g } 1日量
ジャガイモ: 1個 }
リンゴ: 1/2個 }

3) 減塩を心がける

● 塩分1日6g以下をめざして (1食2g以下をめざす)

汁ものは、1日1回まで めん類の汁は飲まない つけ物は浅漬で少量まで

報告書の郵送・提出・FAX先

FAX 042-493-6155

〒204-0013 清瀬市上清戸2-1-41

西都保健生協 法人事務局 組織部 健康チャレンジ係 まで

(もしくは、各診療所・クリニック・歯科診療所 まで 提出を)

健康づくりセンター
体操教室無料参加券

(利用したらサイン)

有効期限: 10~11月期間中

カロリー意識 : ちょうどよく食べた **⊗** ・ 少なかった **△** ・ 食べすぎた **□** (感覚でも OK)

食事時間 : 朝(__ 時頃) 昼(__ 時頃) 夜(__ 時頃) 間食に注意

バランス : ①穀類・油脂・砂糖 ②肉・魚・卵・大豆製品 ③乳製品 ④野菜・芋・果物を食べた

減塩 : ・汁ものは1日1回まで ・めん類の汁は飲まない ・つけ物は浅漬けで少量まで 等

特に頑張るものを選んで◎しましょう

★チェックの仕方★ (お好きなマークでも OK)
よくできた **⊗** できた **○** 少しできた **△** できなかった **×**

10月

項目	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
カロリー	□															
食事時間	○															
バランス	⊗															
減塩	×															
メモ欄	友達やランチ♥															

項目	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
カロリー																
食事時間																
バランス																
減塩																
メモ欄																

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
カロリー																
食事時間																
バランス																
減塩																
メモ欄																

項目	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	P4 に 記 載 し て 提 出 し ま し よ う
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
カロリー															
食事時間															
バランス															
減塩															
メモ欄															

毎日できれば最高だけど、人間だから、忘れちゃったりできなかったり、いろいろあるよね。

「チャレンジしてみよう」の気持ちに拍手！ 1回でも取り組んだことに拍手！

できない日もあったけど、2か月は意識してみたことに拍手！

・・・そんな気持ちで続けてみてください。

できたことに、喜びと楽しみを味わいながら・・・

一人じゃない、みんなも笑顔でチャレンジしているよ♡

提出方法 **切り取らずに** 郵送・直接提出・FAX で！
郵送→下記の住所へ 直接提出→各診療所へ

FAX 042-493-6155
(FAXはP4を送信してください)

西都保健生協 **健康チャレンジ** 2018 チャレンジ報告

- ① 2か月でどのくらい取り組むことができましたか？
よくできた ・ まあまあできた ・ 少しできた ・ ほとんどできなかった ・ できなかった
- ② チャレンジを継続するために、どのような工夫をしましたか？
- ③ チャレンジできなかった日はどんな理由ですか？
- ④ 今回のチャレンジをきっかけにどのような変化がありましたか？
- ⑤ 今回のチャレンジをこのまま続けたいと思いますか？
続けたいし続けられそう ・ 頑張って続けたい ・ さらにレベルUPして続けたい
続ける自信がない ・ わからない
- ⑥ 今回のチャレンジの感想をお願いします。

ありがとうございました。P1の手順で、結果をお送りください。

この用紙は1月にお手元にご返却しますので、そのままご提出ください。(FAXの場合はお手元に保管してください)

チャレンジコース	4コース バランスと減塩食事		
住所(〒 -)	市		
電話番号	☎(- -)		
氏名 性別・年齢	男・女 (才)	グループ名 (登録した方のみ)	

↓切り取って、封筒の送付先記入面に貼って郵送できます

〒204-0013

清瀬市上清戸2-1-41

西都保健生協 法人事務局

組織部 健康チャレンジ係

FAXの場合

042-493-6155

提出の場合

各診療所・クリニック・歯科診療所へ
(職員の方は法人事務局までお願いします)