

あなたの健康を応援します
3か月間の
食事・運動改善

健康度アップチャレンジ 実施コース

こんな方に
オススメ!

○何か始めたい…と思いながら
毎日が過ぎている
○体のことが気になってきた

ゆったりコース

食事目標

『食べる順番』に気をつける

※野菜、きのこ、海藻
⇒肉、魚、豆腐、卵
⇒ごはん、パン、麺類
の順番で食べる

野菜で
満腹感アップ

運動目標

今より歩数を1日1,000歩アップ

1,000歩
=約10分の歩行



先に食物繊維の多いものや、たんぱく質、脂質を
食べることで、食後高血糖や体重増加を防ぎます!



冬場は室内で音楽を聞きながら、テレビやDVD
を見ながらその場歩きで運動量アップ!

こんな方に
オススメ!

○自分流をワンランクアップしたい
○食事・運動習慣改善のコツを知りたい

スッキリコース

食事目標

- ①間食は、種類とカロリーを確認
- ②飲み物は、お水やお茶にする

運動目標

- ①今より歩数を1日1,000歩アップ
- ②1回10分以上の運動を週2回以上実施



スポーツ飲料や果物など味のついた水は、ジュースと同
じく糖質が多く含まれているので要注意!



オススメの間食
不足しがちな栄養素を補えるような種類で、食べすぎない
☆カルシウム↑…牛乳、豆乳、ヨーグルト
脂質が気になる時は、低脂肪で。
☆ビタミン・食物繊維↑…果物

別腹は
要注意!



身体活動・運動量は、病気や死亡率に影響を与えます。

3コースのうち
希望のコースを1つお選び下さい

こんな方に
オススメ!

○減量したい
○数値を意識して食事・運動習慣を改善したい

がっちりコース

食事目標

- ①1日240kcal減らす
- ②野菜を1日350gとる
- ③間食は、種類とカロリーを確認

小鉢(小皿)=70g程度
1日小鉢5~6皿分!

運動目標

- ①1日歩数を1万歩以上
- ②1回30分以上の運動を週2回以上実施



1か月で脂肪1kg減らすには1日240Kcalを減
らす必要があります!



厚生労働省推奨「1日1万歩」「1回30分以上の運動を
週2回以上」の運動習慣を!

《驚き! ちょっとなのに約50kcal》

・板チョコ 2かけら ・ポテトチップス 6枚位
・クッキー 1枚 ・ジュース コップ1/2杯
オビロビは、約50kcalの消費!

取り組んだ
自分をほめよう
あきらめない!
頑張すぎない!

チャレンジするあなたを応援します

取り組みの参考に
ご覧ください!

帯広市ホームページで動画を公開



- 帯広市国保《健康度アップチャレンジ》・《糖尿病最前線》
- オビロビ(帯広市オリジナル体操)

