

チャレンジシート

濟

-

体重：わたしの適正体重は、 kg。体重測定は起床時がおすすめ。

歩数：わたしの目標 歩。目標に近づけているかな？

血圧： 家庭血圧基準値【正常値】115未満/75未満（135以上/85以上は治療対象領域です。）
【高血圧治療中の方】は、135未満/85未満

1 杯の目安

野菜摂取：理想は1日両手3杯分。わたしってどの位、摂取している？

[illegible]

現代人の課題は「運動不足」

<あなたは一日何歩歩いていきますか？>

「健康のためには1日1万歩」と聞いたこともあると思いますが、急に歩いて膝や腰を痛めてしまう方もいます。まずはムリせず今より歩数を増やしてみましょう。運動としてウォーキングや散歩をしてもいいですし、生活の中でこまめに動く意識をするだけでも歩数は増えます。

<今より10分多く体を動かそう>

運動習慣がある人以外は、なかなか体を動かせないのが実状ではないでしょうか？そんな方にはストレッチやラジオ体操などがおすすめです。自分のできる運動を探してみてください。

それぞれ理想の体重があります

肥満は万病のもと！でも、痩せすぎても骨粗鬆症や貧血などのリスクがあります。自分の適正体重を知り、理想の体重に近づけるといいですね。

「体重」は家庭で簡単に測定できます。毎日体重測定し、グラフにすることをすすめます。

自分の適正体重を知ろう！
適正体重の計算のしかた

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 2.2$$

例) 身長160cm の場合

$$1.60 \times 1.60 \times 2.2 = 56.3 \rightarrow 56\text{kg} \quad \text{が適正体重}$$

私の適正体重は？

$$\text{m} \times \text{m} \times 2.2 =$$

めざしたいのは1日野菜350g

むかわ町民が

1日に食べている野菜量

110gも

たりていないよ！

350g

240g

なぜ350g？

生活習慣病や
ガンの予防

からだをつくる
胎児を育てる

血管の傷みを修理する
血管の老化を防ぐ

血糖やコレステロールの吸収を遅らせる
ガン予防

野菜100gあたり		ビタミンA	葉酸	ビタミンC	食物繊維
基準量 (40代生活強度II)	男	850μg	240μg	100mg	19g以上
	女	700μg			17g以上
	にんじん(1/2本)	680	23	4	2.5
	にら(1束)	290	100	19	2.7
	小松菜(1/2袋)	260	110	39	1.9
	水菜(2/3袋)	110	140	55	3
	ブチトマト(10個)	45	22	15	1.0
	ピーマン(2個)	33	26	76	2.3
	きゅうり	28	25	14	1.1
	大根	0	34	12	1.4
	白菜	8	61	19	1.3
	キャベツ	4	78	41	1.8
	たまねぎ	0	16	8	1.6
	もやし	0	42	11	1.4
	レタス	20	73	5	1.1
	青汁1回分(3gあたり)	63	12	2	1.2
	野菜ジュース(1杯分)	420	4	60	1.9

むかわ町 目標量

野菜350gの目安は・・・

生野菜だと両手に3杯分



温野菜だと片手に3杯分



※★30日チャレンジ（野菜摂取記録表）では、野菜ジュース、漬物以外の食べた野菜を記録につけてみましょう！