

体重表



年 月 日 ~ 年 月 日実施

- 30日間チャレンジをして、20日以上記録ができれば2ポイント!
- で囲ってある月日と体重は、必ず記入してください。



/ 道

[illegible]

現代人の課題は「運動不足」

<あなたは一日何歩歩いていますか？>

「健康のためには1日1万歩」と聞いたこともありますが、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おすすめします。

自分の適正体重を知ろう！

適正体重の計算のしかた

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

例) 身長160cm の場合

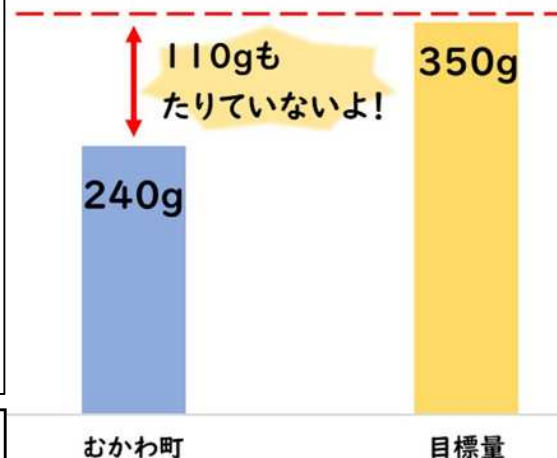
$$1.60 \times 1.60 \times 22 = 56.3 \rightarrow 56\text{kg} \quad \text{が適正体重}$$

私の適正体重は？

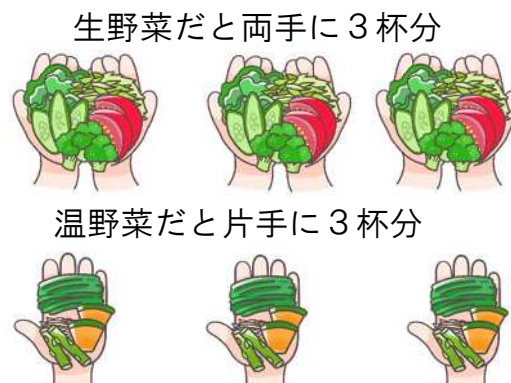
$$\underline{\hspace{2cm}} \text{ m} \times \underline{\hspace{2cm}} \text{ m} \times 22 =$$

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



野菜350gの目安は・・・



なぜ350g？



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 女 700μg	240μg	100mg	19g以上 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
プチトマト(10個)	45	22	15	1.0
ピーマン(2個)	33	26	76	2.3
ぎゅうり	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

※★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！