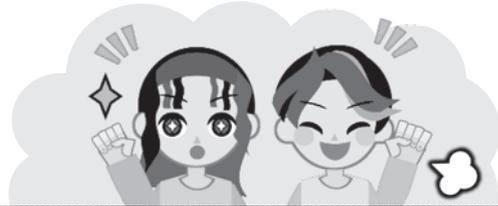


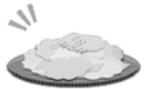
## ステップ2 健康チャレンジ大作戦に30日以上チャレンジ!!

新型コロナウイルス感染症に負けないよう、健康でいられる生活習慣を身につけましょう。  
以下の「食事」「運動」「その他」からバランスよく選んで、1日3つ以上の目標にチャレンジしてください!

1~6 : 「食事」 7~12 : 「運動」 13~15 : 「その他」



### チャレンジ目標

1	食卓しょうゆは、1日小さじ1杯まで かける量をへらして減塩にチャレンジ!	9	「FUN+WALK」を入れて歩数を確認する 1日の歩数に応じて、ポイントを貯めたり、ご当地キャラの育成ができるアプリです。詳細は「健康長寿とちぎWEB」へ! → 
2	ドレッシング・マヨネーズは1日大さじ1杯まで 食物繊維がたっぷりの野菜は、薄味で食べよう!	10	ボランティア活動をする おうちの周りのゴミ拾いなど小さなボランティアでもOK!
3	みそ汁や麺は1日1回まで みそ汁を1回減らすと1.5g、麺の汁を残すと3gの減塩!	11	ラジオ体操をする 運動が苦手な方はラジオ体操から始めよう 
4	休肝日をつくる がん・脳卒中などの死亡リスクが低下します! 	12	体重を測る 毎日の体重測定が、減量成功への近道! 
5	間食(おやつ)を控える 身近な事から糖尿病予防を! 	13	禁煙する 循環器疾患や呼吸器疾患などのリスクが低下! 
6	毎食野菜を食べる 野菜を食べる習慣をつけて健康になろう! 	14	毎食後、歯磨きをする 正しい歯みがきをして歯周病の予防しよう 
7	おうちの中でできる筋トレをする 5~10回を1セットとし、1日に3セットを目安に! 	15	血圧測定時間を決めて血圧を測る 家庭血圧は135/85mmHg未満を目指そう 
8	今より、10分多く体を動かす 10分歩くと大体6~700m、約1000歩分の運動!		

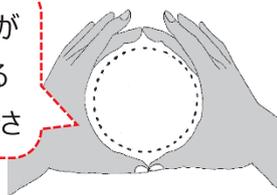
### 役立ちコラム : 1食分の適量を手ばかりで確認しましょう

#### 主食

- ◆ ごはん パン (菓子パン以外)
- ◆ めん類 (うどん・そば・ラーメンなど)

※普通盛1回分

ごはんの量が  
適量になる  
茶碗の大きさ



#### 主菜

- ◆ 肉 (ウィンナー・ハム等の加工品を含む)
- ◆ 魚 (練り製品を含む) たまご
- ◆ 大豆製品 (豆腐・納豆・油揚げ・きなこ等)

手のひらに乗る量が適量



#### 副菜

- ◆ 緑黄色野菜  
ほうれん草・人参・トマト・ピーマン等
- ◆ 淡色野菜  
玉ねぎ・キャベツ・大根・白菜等
- ◆ 芋(じゃが芋・さつまいも・かぼちゃ等)
- ◆ 海藻

ゆで野菜 : 片手に乗る量

↑適量の目安↓

生野菜 : 両手に乗る量

