



チャレンジコース・チャレンジ目標一覧



	コース名	チャレンジ目標	4つの効果	
食生活編	① LOVEベジタブルコース	・野菜の小鉢をもう1皿食べる ・食事は野菜から手をつける	・食物繊維を多く摂れる ・よく噛むので満腹感を得やすい	・ビタミン・ミネラルを摂れる ・肉やごはんに比べカロリーが抑えられる
	② 毎日、プラスワンエッグコース	・たまごを毎日1個プラスして食べてみる(プラスワンエッグ!) ・特に体を動かす前後に、意識して摂ろう	・栄養バランスが理想に近づく ・集中力が高まる	・腹持ちが良くなり、間食が減らせる ・体づくりに役立つ
	③ お控えなすって!塩コース	・めん類の汁は飲まずに残す ・みそ汁は1日1杯にする	・塩分摂取を控えることができる ・高血圧の予防になる	・濃い味つけによる食べすぎを防ぐ ・心疾患や脳血管疾患などの突然死や胃がんの予防になる
	④ 飲み物は無糖コース	・飲み物は「無糖」を選ぶ ・ジュースを控える	・糖分の摂りすぎを防ぐ ・糖尿病の予防になる	・カロリーオーバーを防ぐことができる ・動脈硬化や血管障害を防ぐ
	⑤ おやつは我慢コース	・食事以外に間食を摂らないようにする ・お菓子などの甘い物はやめる	・糖分や塩分摂取を控えることができる ・正しい食事のリズムをつくることができる	・カロリーオーバーを防ぐことができる ・間食をしないので、胃を休められる
	⑥ 腹八分目がベストコース	・毎食、腹八分目で終わりにする ・“ながら食べ”をしない	・カロリーオーバーを防ぐことができる ・食べすぎによる胃腸への負担を減らせる	・肥満・メタボリックシンドロームの予防になる ・食べすぎによる食後の眠気を減らせる
	⑦ 噛む噛むゆっくりコース	・1口につき20回以上噛んでから飲み込む ・食事は15分以上かけて食べる	・カロリーオーバーを防ぐことができる ・消化吸収を助け、胃腸への負担を減らす	・肥満・メタボリックシンドロームの予防になる ・脳や筋肉への刺激となり、活性化される
	⑧ 朝ごはんを食べよう!コース	・毎日朝ごはんを食べる ・朝ごはんは野菜を食べる	・“ドカ食い”による肥満を防ぐことができる ・胃腸の働きがよくなり、便秘が解消される	・代謝を高め、太りにくくなる ・脳が活発になり、集中力や記憶力が増す
	⑨ 寝る前は食べないコース	・就寝2時間前は食べない ・夕食でのエネルギー摂取を控える	・中性脂肪の吸収を抑えることができる ・胃腸を休めて、よい睡眠がとれる	・肥満・メタボリックシンドロームの予防になる ・朝お腹が空いて、朝食が食べやすくなる
運動編	⑩ 毎日、ラジオ体操コース	・毎日、ラジオ体操第一をする	・肩こりや腰痛を予防、解消する ・筋肉がつき、基礎代謝が上がる	・全身の血行を促進する ・肥満・高血圧の予防になる
	⑪ 毎日、8000歩コース	・毎日、8000歩以上歩く	・余分な脂肪や糖質を燃焼させる ・足腰の筋肉が鍛えられ、転倒防止になる	・糖尿病やメタボリックシンドロームを予防する ・うつ病の予防に効果的
	⑫ 階段をしようコース	・1〜3階程度は階段を利用して昇り降りをする	・足腰の筋肉が鍛えられる ・余分な糖質や脂肪を消費してくれる	・基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼させやすくなる ・メタボリックシンドローム、糖尿病の予防に
	⑬ 腰痛・肩こり改善コース	・毎日、腰痛・肩こり改善のストレッチを行う	・腰痛予防になる ・姿勢がよくなり、疲れにくくなる	・肩こりを改善する ・基礎代謝がアップし、内臓脂肪がつきにくくなる
	⑭ 15分deストレッチコース	・毎日、15分ストレッチを行う	・血行がよくなり、基礎代謝がアップする ・腰痛・肩こりなどの予防になる	・姿勢がよくなり、疲れにくくなる ・ストレスの解消になる
	⑮ 呼吸と姿勢改善コース	・腹式呼吸を心がける ・正しい姿勢を保つよう心がける	・基礎代謝が上がる ・腰痛や肩こりの予防になる	・ストレスの解消になる ・若々しくみえる
日常生活編	⑯ タバコよ、さらばコース	・今日1日タバコを吸わない	・肺がん・肺疾患を予防できる ・肺機能・心機能などが回復し、体力が向上する	・消化器疾患や循環器疾患、高血圧などの予防になる ・肌つや・顔色がよくなり、口臭・体臭が減る
	⑰ 飲むなら適量コース	・適量を守って、お酒を楽しむ ・今日はお酒を飲まない	・肝臓病を予防できる ・アルコール依存症を予防できる	・肝機能や胃腸機能を回復できる ・糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患を予防できる
	⑱ 歯を大切にコース	・毎食後、歯磨きをする ・1日1回は徹底的に磨く	・虫歯や歯周病を予防できる ・食事がおいしく食べられる	・歯を守ることで、全身の健康状態をよくする ・口臭の予防・改善になる
	⑲ 毎日、体重を量ろうコース	・毎日1回体重を量って記録する	・減量効果が期待できる ・数値変動により意識や行動が変わる	・カロリーを意識した食生活になる ・健康や身体を意識した生活になる
	⑳ いい湯だな〜コース	・シャワーですませず、湯船につかる	・毛細血管が広がって、血行がよくなる ・疲労回復、リラックス効果がある	・新陳代謝がよくなる ・肩こり、腰痛、肌荒れを改善する
	㉑ 6時間寝たろうコース	・6時間を目安に、自分に適した睡眠時間をとる	・疲労回復し、気力、集中力が増す ・メタボリックシンドロームの予防になる	・精神的なストレスから回復する ・高血圧、糖尿病の予防になる