



コース・チャレンジ目標一覧



	コース番号	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	・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	・タマゴを毎日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	・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	・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	・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	・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	・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	・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	・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めにする	・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	・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 ・筋肉が付き、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	・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	階段を使おう	・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	・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、内臓脂肪が付きにくくなる
	14	15分deストレッチ	・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 ・腰痛や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	・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 ・腰痛や肩こりなどの予防になる	・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	・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、口臭と体臭が減る
	17	飲むなら適量	・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	・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	・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～	・シャワーで済ませず、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	・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