



のびのび続ける健康づくり  
からだ

### チャレンジ

# 知って得する健康の魔法 「さあにぎやかにいただく」

外出自粛の生活で、同じようなものばかり食べていませんか？

栄養の偏りは不健康に繋がることはもちろん、免疫力を弱めてしまいます。

毎日の食事に足りない栄養がないか確認するため、「10 食品群チェックシート」で自分の栄養の偏りをセルフチェックしてみませんか。



さ あ に ぎ や か い た だ く

かな

ぶら

く

ゆうにゆう

さい

いそう

に も

まご

いず

だもの

合計

	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	合計
1日目											/10
2日目											/10
3日目											/10



7点以上を目指しましょう。○がついていない食品を意識して、バランスのよい食事を心がけましょう。

「健康長寿の『食べる』のポイントいろいろ食べポ」  
1週間のチェック表

出典：東京都健康長寿医療センター研究所





のびのび続ける健康づくり  
からだ

チャレンジ

# 腸でああなたの元気が決まる！ 「腸活」

よく耳にする「腸活」は、便通の改善や大腸がんの予防などの健康効果がありますが、「免疫力」を高める効果もあるのをご存知ですか？

腸内には、からだ全体の約70%もの免疫細胞が集中しています。

良い腸内環境を保つためには、腸内細菌のバランスを取ることと善玉菌を元気にすることが大切！発酵食品や、食物繊維を多く含まれるものを良く食べることで、免疫力をアップさせましょう！

## チョーゲンキ!



発酵食品



食物繊維を含む食材



規則正しい生活、適度な運動、ストレス解消も  
腸活の一環です！

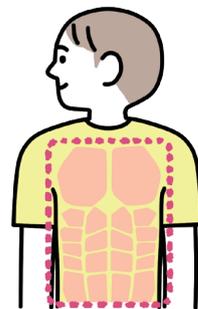


のびのび続ける健康づくり  
からだ

チャレンジ

# もしかして、 ヨボヨボボディ？

足腰ばかり気にしていない？ 外出自粛の影響で、知らず知らずのうちに、体幹の筋肉量が減っている人が多いことが調査でわかりました。体幹が弱ると体のバランスが崩れて、転倒リスクが高まるのが心配。簡単な運動であなたのボディを取り戻そう！



体幹の筋肉

上体を左右に  
ゆっくり倒す

お尻が浮かない  
ように！



横倒し

左右交互に10回

頭から起き上がる



背中を丸めて

浅めに座る

座って起き上がり

10~20回



散歩やウォーキングの時は坂道や曲がり道を選ぶと  
体幹に効きますよ！

自宅で、いつでも、簡単に、安全に体を動かす運動動画  
国立長寿医療センター在宅活動ガイド





のびのび続ける健康づくり  
からだ

チャレンジ

# ご当地体操で日本巡り



現在、全国の400を超える自治体で健康のためのご当地体操が作られています。  
内容は健康増進だけではなく、認知症予防や口腔ケアなど多種多様。

時間も5分程度の短めなものから、20分程度のものであるので、隙間時間に  
合うものを選んでやってみましょう。

「地域がいきいき 集まろう！通いの場」  
ご当地体操マップ

