

次の一歩で

-0.1 kcal

ここから
スタート!



次の一歩で

-0.5 kcal 

歩くと会話も
弾みます



次の一歩で

-1 kcal

できることから

プラス1



次の一歩で

-1.5 kcal

～ 素材の味を楽しもう～

ちょびっとお塩



次の一歩で

-1.8kcal

この階段4往復で



飴玉1つ分(18kcal)消費だよ



次の一歩で

-2.3kcal



もう1往復
いってみよ～

ちょっとだけ



ちょびっとお塩

- 素材の味を楽しもう -



ちょっとだけ



ちょびっとお塩

- 素材の味を楽しもう -




ちょっとだけ



ちょびっとお塩

- 素材の味を楽しもう -



ちょっとだけ



ちょびっとお塩

- 素材の味を楽しもう -



ちょっとだけ



ちょびっとお塩

- 素材の味を楽しもう -



ちょっとだけ



ちょびっとお塩

- 素材の味を楽しもう -



ちょっとだけ



ちょびっとお塩

- 素材の味を楽しもう -



ちょっとだけ



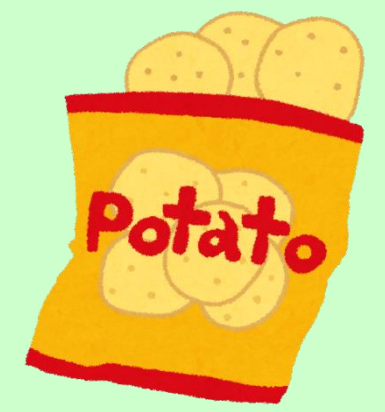
ちょびっとお塩

- 素材の味を楽しもう -



この階段10往復で
ポテトチップス4枚分

約 46kcal





野菜の1日の摂取目標「350g」



野菜をしっかりと摂りましょう！



**8020運動
年に一度は
歯科健診へ行こう！**

**人の歯は28本
毎日歯磨きしよう**

手すりを持って昇降するニャ



理想の歩数は1日

8,000歩

速歩き20分で約8,000歩



あなたはニャンポ
歩けるかニャ?



CHOBITTO 7g

1日の塩分摂取量の目安は7^{グラム}未満です。



減塩のポイント

・麺類の汁やスープを残す→全部残すと3.1g減

・醤油は「かける」より「つける」



・減塩された食品を選ぶ



仕事の合間に
体操やストレッチ



あと10分！あと1,000歩！



すきま時間に“ちょいトシ”チャレンジ

運動にチャレンジ！

- コピーの時は、つま先立ちにする
- テレビやスマホを見ながら、ストレッチ



食
べて

噛
んで

動
いて

笑
って

フレイル予防に取り組もう！

フレイルとは？

日本語に訳すと、「虚弱」という意味です。
加齢に伴い、筋肉や心身の活力（身体的機能や認知機能）の低下がみられる状態のことです。