

加東サンサンチャレンジ 効果的にやせるコツ

3つのコツ

- ①家族や周囲の人に減量を宣言する
- ②体重グラフをつける(1日2回朝食前と夕食後)
- ③サンサン仲間をつくる



運動のサンサン

筋トレ…3つの大きな筋肉を週3回動かそう！

①太もも(スクワット)②腹筋(腹筋運動)③大胸筋(腕立て伏せ)

ウォーキング…1日30分の運動をしよう！(10分×3回でもOK)



◎1週間の中で、運動するタイミングを決めよう(例)

	月	火	水	木	金	土	日
筋トレ	スクワット ゆっくりとした リズムで10×3 セット		腹筋運動 ゆっくりとした リズムで10×3 セット		大胸筋 ゆっくりとした リズムで10×3 セット		
ウォーキング	1日30分（10分×3回でもOK）のウォーキング 散歩や通勤の移動は早歩き、階段を使う、歩幅は広く、遠くの駐車場を使う、 歩いて買い物、キビキビ掃除や洗濯など工夫を！						

食事のサンサン

- ①3食野菜から先に食べる
- ②30分かけてゆっくり食事
- ③3つの食品群 **赤** **黄** **緑** をそろえて食べる

加東
伝の助



赤

体をつくる

肉・魚・卵・大豆製品、
乳製品等のたんぱく質

黄

エネルギー

ごはん・パン・めん・
いも等の炭水化物

緑

体の調子を整える

野菜・果物・きのこ等
のビタミン、食物繊維

☆注意事項:安全な減量は1か月に1~2kgです。過度の減量を行わないでください。

- ①医療機関の通院中の方は、運動や食生活について、必ず主治医の指示に従いましょう。
- ②無理せずに、運動しましょう。
体力や健康状態に応じて慎重に行う必要がありますので、運動経験のない方は、必ず保健センターにご相談ください。また、睡眠不足など体調の悪い日には休みましょう。
- ③水やお茶などの水分は十分にとりましょう。
食事を控えると、水分摂取量が少なくなることがあります。意識して、水分をとることを心がけ、脱水に気をつけましょう。

加東市健康課(保健センター) 電話 42-2800