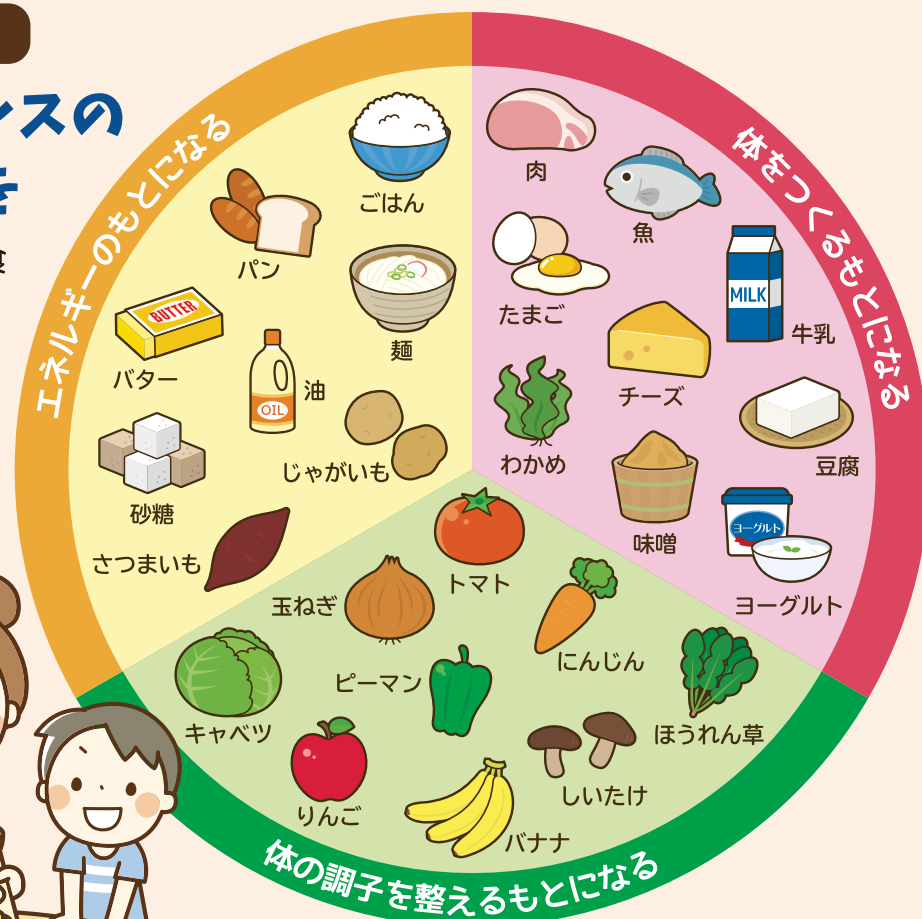
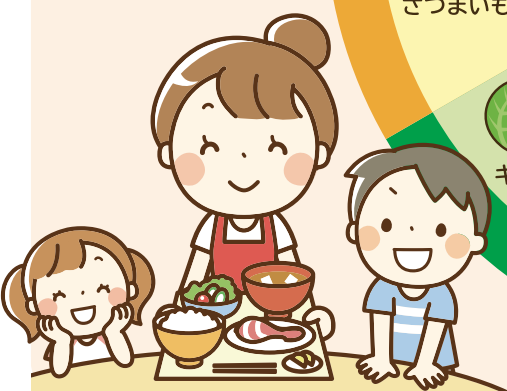


チャレンジ 1.2.3.4 のいずれかをやろう

チャレンジ1

栄養バランスの 良い食事を

1日朝・昼・晩3食
「赤」「黄」「緑」の
そろった食事をとる



チャレンジ2

すこしお「少しの塩分 ですこやかな生活」を 目指して



塩分控えめ10カ条
から、普段できて
いない項目を選ん
でやる

塩分控えめ10カ条

- 1 加工食品を減らす
- 2 麺の汁は残す
- 3 汁物は具たくさんで1日1杯まで
- 4 ソースやしょうゆは「かける」より「つける」
- 5 酸味、辛味、香りを利用する
- 6 だしを効かせる
- 7 減塩商品やメニューを選ぶ
- 8 味付けにメリハリをつける
- 9 漬物は少量
- 10 腹八分目

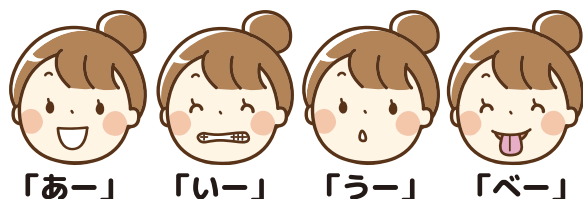


チャレンジ3

「あいうべ体操」「唾液腺マッサージ」で飲み込み上手に

あいうべ体操

- 1 文字ずつゆっくりと
- 2 キラキラ星の歌にあわせて
- 3 朝・昼・晩に分けて30セット



唾液腺 マッサージ



耳下腺マッサージ

- 1 親指以外の指4本を耳の前に当てる
- 2 円を描くように後ろから前に10回程マッサージする



顎下腺マッサージ

- 1 あごのラインの内側のくぼみ部分4カ所程を耳からあごに向かい順番に押す
- 2 各所を5回ずつ



舌下腺マッサージ

- 1 両手の親指を揃え、あごの真下に当てる
- 2 舌を突き上げるように10回程押し当てる



チャレンジ4

私の健康づくり

ウォーキング、ちゅーぶ体操、脳活、早寝早起き
など、オリジナルの目標を立てましょう

私のチャレンジ