

減量スゴロク

スタート

サイコロと駒は7面にあるよ

体重も ごみも

ラーメンの汁まで完食。喉の渇きが止まらない。スタートに戻る

生活習慣改善アドバイザー「ひのベリー」

体内の塩分濃度が高くなると、体はむくみ、代謝が落ちて脂肪はどんどん燃焼されにくくなり、痩せづらくなります。

入浴で体の芯から体温アップ！サイコロをもう1回振る

入浴するとウエストが3～6cm細くなるほどの水圧を受けます。水圧で全身の血行が良くなり、基礎代謝アップ！ただお湯につかっているだけでも痩せやすい体質に。

よく噛むためには良い歯と歯茎であることが重要。歯磨きは「丁寧に、優しく、小刻みに」

食後の歯磨きで気分もリフレッシュ。2マス進む

特定健診・がん検診を受けに行った！！10マス進む！

すきっ腹の買い物で余分に買いすぎた。1回休み

間食も1日の摂取カロリーに含まれています。スナック菓子1袋は縄跳び約1時間分のカロリー！

ぜい肉と一緒に骨も減っちゃった。ダイエットで体調を崩した。4マス戻る

絶食や偏食でカルシウムやビタミンDなどが不足すると骨の形成に影響を及ぼします。一度減った骨量はなかなか戻りません。

運動不足は肥満や病気のリスクを高めるだけでなく、仕事の効率や精神状態にも直接関わってきます。

「休日は休む日♪」を言い訳に1日中ソファと一体化。1回休み

インフルエンザの予防接種を受けた。3マス進む

寝るのがもったいない。夜更かしの結果、翌日寝坊。3マス戻る

意外にも体重を減らす手段の一つが“よく眠ること”です。寝不足の状態は食欲をつかさどるホルモンの働きに悪影響を及ぼし、満腹感が得にくくなったり、高カロリーのものを欲したりします。痩せたいなら十分な睡眠を！

その注文本当に必要？食べ残しはもったいない！

1杯だけのつもりが気付けば4杯目！飲み過ぎて気持ちが悪い。1回休み

ビール中ジョッキ1杯には、ご飯約1杯分のカロリーが。4杯飲むと1,000キロカロリー！おつまみは冷やしトマトや野菜スティック、枝豆などの野菜から食べると脂肪の吸収を抑える効果が期待できます。

ダイエットが原因で便秘に。1回休み

ランニングで太ラン！3マス進む

ランニングは時間当たりの脂肪燃焼効果が高く、5分10分といった短時間でも、脂肪が燃えやすい体に。ただし、体重が重いまま走ると膝などを壊すことも。まずは安全に走れる身体を作りましょう。

4、5面・⑤に関連事業

ゴールした“あなた”から一つでも実践！

始めないともったいない！