

健康100日プロジェクト対抗戦通信



みなさんこんにちは！ 女川健康プロジェクト事務局です。
健康100日プロジェクト対抗戦も7月18日でスタートから44日が経過しました！
まもなく折り返しを迎えますので、さらに盛り上がっていただけるように、実際に取り組みされている事例
や健康のためのヒント、中間評価に向けたお願いを掲載しております♪



中間評価に向けて

Habi*do

健康100日プロジェクト対抗戦もまもなく折り返し地点を迎えます。
ちょうど紙で記録の集計をしているチームの結果記録用紙の2枚目が
7月16日で終了しておりますので、一旦全チームデータの回収をさせて
いただき、中間評価をさせていただきます。
結果記録用紙の回収は各チームリーダー様を通じて行います。
また、Webを利用しているチームに関しましては、7月21日(金)までに
「Habi*do」にて結果の報告を行ってください。

健康100日プロジェクト		チーム名	氏名								
チーム目標											
個人目標											
個人の「健康習慣」		6月									
		5	6	7	8	9	10	11			

●取り組みのご紹介②●



100日間を少しでも楽しく取り組んでいくために各
チームが行っている工夫を毎回少しずつ紹介してい
きます♪

残りの日数と結果の見える化

今回の紹介は「**社会福祉協議会チーム**」の取り組み
です。

社会福祉協議会チームのからは2チームが参加し、
1人当たり1日6,000歩を歩くこと想定して目標を立てら
れています。

目標達成に向けて大事なのが「**残りの日数と結果**」の
見える化。みんなで情報を共有することで、取り組み
の様子がよく分かり、共通の話題も増えていきます。

社会福祉協議会チームでは
みんなで見れるところに
残り日数の**カウントダウン**
カレンダーと目標をクリア
したらシールを貼る「**健康**
カレンダー」を作成し、
みんなで楽しく取り組みを
進められています♪



小さい頃から人はなぜか
シールを貼ったり、スタンプ
を押したりするのが好き
ですよ^^
それらの心理を利用した
素敵な作戦です♪
可能なチームは真似して
みてくださいね！



何となくだるい……。元気がない！

これからの時期、出てくるのが「夏バテ」
夏の疲れの影響なのか何となく毎日だるい感じが……。
身体が重く、やる気が出ないことはありませんか？
そうすると食事でも簡単なもので済ませてしまったり…
夏バテになる前に、ヒントを学びましょう。

ヒントは**燃料をエネルギーに変える「食べ方」**

暑い日が続くと食欲のなさから麺類ばかり食べていま
せんか？ 素麺やうどん、パスタなどには燃料である
炭水化物(糖質)は含まれていますが、それを**エネル
ギーに変えるための栄養素は不足**しているんです。

燃料となる糖質や脂質、タンパク質などをエネルギー
に変換するためには「**補酵素**」と呼ばれる**ビタミンB群**
やミネラルが必須。つまり、これらの栄養素をきちんと
摂れば燃料がエネルギーになり、元気をチャージでき
るんです。
ビタミンB群を含むオススメ素材は**豚肉や干しシイタケ、
バナナ**など。これらを取り入れてみてください^^

料理が面倒な場合は、おにぎりを作ってみては？ お
塩と海苔には、補酵素となるミネラルがたっぷり。具に
は、トリプトファンが豊富な**鮭やおかか**がおすすめです。
手軽にパワーアップできて、しかも具材選びを意識す
れば、気持ちまで元気になるれます♪
今から意識して、夏バテ知らずの夏にしましょう♪

●おわりに●

いよいよ1回目の中間評価になります。
最初の結果はいかに！？