

ふそうテイクテン

町民の皆様が**いつまでも元気**で過ごせるように「ふそうテイクテン」を紹介します。

テイクテン！[®]とは、**健康維持**のために

「1日10分間の運動を2~3回しましょう！」

「1日10の食品群を食べましょう！」

という呼びかけのキーワードです。

10の食品群



© ILSI Japan CHP

特定の食品にかたよらず、**いろいろな食品を食べることが大切**です。

1日の食事(朝・昼・夜)で10の食品群を「食べた場合」は1点、「そうでない場合」は0点で点数をつけてみましょう。(満点は10点です。)

1~3点：好き嫌いが多いようです。少しずついろいろな食品を食べるように努力しましょう。
4~8点：あと一歩。もう少しの努力で「いつまでも元気」に近づきます。
9~10点：たいへんよい食生活です！！この調子でがんばりましょう。

ふそうテイクテン体操の音楽を現在検討中です。

17ページの絵をいつでも見えるところに貼って体を動かしましょう！



平成20年度 ふそうテイクテンの様子
平成20年6月30日、7月7日、7月14日の3日間、
高木西地区しあわせ会でふそうテイクテンを行いました。

内容につきましては、保健センター(93-8300)までお尋ね下さい。

17ページに続く