



食[🍴]de/チャレンジ♪ 健康づくり2023

ゆる
気軽に♪

食を通じた健康づくりにチャレンジしましょう！
ふだん取り組んでいる人も、これから取り組もうとしている人も、ぜひご参加ください！

参加方法

30日間チャレンジしよう！

- ① 自分の健康のために取り組むことをこの用紙の裏面に記入しよう。チャレンジ項目は以下の4つです。
- ② チャレンジした日は、チャレンジシートに実施日とチャレンジ項目番号を記入しよう。
9月4日～10月31日の期間で合計30日間チャレンジできたら達成！連続する30日間でなくてもOKです。
- ③ 達成したら必要事項を記入して、この用紙を配達担当者または店舗サービスカウンターへ提出しよう。

参加費無料

抽選で50名様に
ヘルシーコープ商品の
詰め合わせ
プレゼント！



チャレンジ項目

この4つの中から自分自身に合わせてチャレンジしましょう！
毎回同じ項目でも、違う項目でもOKです。裏面の具体例を参考にしてください。

チャレンジ

1 野菜をたっぷり 食べよう



チャレンジ

2 食習慣を見直そう



チャレンジ

3 減塩に気をつけよう



チャレンジ

4 マイチャレンジ



詳しくは裏面をチェック！

チャレンジ期間

～2023年10月31日(火)まで

チャレンジ期間中チラシの保管をお願いします

提出締め切り

2023年11月10日(金)



© やなせたかし

お問い合わせ



コープあいち 組合員活動支援部 TEL.052-703-6055 (月～金 10:00～17:00)

チャレンジ項目

この4つの中から選んで、取り組むことは例を参考に自分で決めましょう。途中で変更もOK！
1つの項目に継続してチャレンジでも、毎回違う項目でもOKです！

1 チャレンジ 野菜をたっぷり食べよう

愛知県は野菜摂取量が低くて知っていますか？
1日の摂取目標量350g以上を意識して食べましょう！

- 例えば
- ・朝食に野菜を食べよう ・汁物やスープは野菜の具を多くしよう
 - ・外食や総菜を利用する際も野菜メニューを意識しよう
 - ・ページチェックに参加しよう

コープのお店では
ページチェックを行っています▶



こちらも参考にしね！
食育サイト「野菜をたべよう」▶



私のチャレンジ宣言▶

2 チャレンジ 食習慣を見直そう

ついつい乱れがちな食習慣…この機会に見直しましょう。

- 例えば
- ・3食規則正しく食べよう ・腹八分目を守ろう
 - ・お酒とじょうずに付き合おう
 - ・よくかんで食べよう (1口30回以上)

私のチャレンジ宣言▶

3 チャレンジ 減塩に気をつけよう

1日の食塩摂取目標は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。*
健康を保つためには、若いときから食塩の摂取を抑えた食事をすることが
大切です。*日本人の食事摂取基準 (2020年版)

- 例えば
- ・食品を選ぶときに食塩相当量をチェックしよう
 - ・減塩タイプの調味料や、香辛料・香味野菜を活用しよう
 - ・減塩レシピを作ってみよう

こちらも参考にしね！
ヘルシーコープレシピ▶



こちらも参考にしね！
食育サイト「実際にやってみよう」▶



私のチャレンジ宣言▶

4 チャレンジ マイチャレンジ

食でも食以外でも、自分流の取り組みでOK！

- 例えば
- ・体重や血圧を測ろう ・階段を使おう
 - ・睡眠をしっかりとうろう ・1日1回丁寧に歯を磨こう

「何から始めたら…」とお困りの方はヘルシーコープ商品を利用してみては？



ヘルシーコープに
ついてははこちら▶



私のチャレンジ宣言▶

チャレンジシート

チャレンジした日と
項目番号を記入しよう！
期間内に30日チャレンジ
したら達成だよ！



START さあ、スタート！楽しくチャレンジしていきましょう！！

日付	チャレンジ	日付	チャレンジ	日付	チャレンジ	日付	チャレンジ	日付	チャレンジ
1	/	2	/	3	/	4	/	5	/
6	/	7	/	8	/	9	/	10	/
11	/	12	/	13	/	14	/	15	/
16	/	17	/	18	/	19	/	20	/
21	/	22	/	23	/	24	/	25	/
26	/	27	/	28	/	29	/	30	/

さあ、もう少し！ゴール目指してがんばりましょう！！

GOAL

取り組んだ感想を 教えてください

※該当項目に○を
つけてください。

- 参加してみて良かったですか？
1. とても良かった 2. 良かった 3. 普通 4. もうひとつ 5. 良くなかった
- 取り組んだ結果、効果や変化の実感がありましたか？
1. 効果あり 2. 効果なし 3. わからない
- 取り組みやすかった項目はどれですか？
1. 野菜たっぷり 2. 減塩 3. 食習慣 4. マイチャレンジ

感想

※ご記入いただいた内容に関しては、Web上、広報誌などに使用させていただく場合がありますのでご了承ください。個人情報情報は掲載されません。

合計で100名に
プレゼント！

9月11日
公開

料理研究家 藤井 恵さんが
審査します！

朝活チャレンジ！
CO-OP
朝食レシピ
コンテスト

2023年10月1日◎11月30日◎

日本生協連主催

ふりがな			
お名前			
電話番号	()	-	
組合員番号	0	0	00000

抽選プレゼントの受け取りについて、
下記のいずれかをお選びください。

- 宅配(ステーションを含む)の配達で受け取ります。
 店舗()店で受け取ります。

事務局記入欄

コースコード

配順

※記入に不備があった際は、無効となります。