



CO・OP共済は健康づくりの
取り組みを応援しています

生活協同組合 **コープあいち**

食deチャレンジ 健康づくり2024

参加費
無料



取り組み期間中は
チラシを保管してね

取り組み期間 2024年10月31日(木)まで

提出締め切り 2024年11月 8日(金)

健やかな身体づくりに、毎日の食事は欠かせません。
この企画は、普段の食生活や生活習慣を見直して、
健康増進を目指す取り組みです。
普段から気にかけている人も、これから始めてみようと思
っている人も、改めて自身の生活を振り返り、
一緒にチャレンジしてみませんか？

自分のペースにあわせて
選べる2コース

お気軽
15日間
コース

しっかり
30日間
コース

各コース抽選で30名様に
**ヘルシーコープ商品
詰め合わせプレゼント!**

※写真は一例です。
※賞品は予告なく変更になる場合があります。



チャレンジ1

**野菜をたくさん
食べよう**

食事に取り入れる野菜を
増やしたり、サラダを
追加したり



チャレンジ2

**食習慣を
見直そう**

お酒や間食を
控えようかな



チャレンジ3

**塩分の摂りすぎに
気をつけよう**

だしを取ったり、
減塩商品を使ったり...



チャレンジ4

**自分で決めよう!
マイチャレンジ**

体重をこまめに
測る!など



STEP 1 知る

どんなことが健康に繋がるのか
裏面のチャレンジ1~4を読んで
みましょう。

STEP 2 取り組む

連続する15日間または
30日間でなくてもOKです

健康に繋がることにチャレンジしたら、
チャレンジカレンダーに実施した日付を記入します。
10月31日までの期間で、合計15日間または30日間、
取り組めたらチャレンジ成功!

STEP 3 提出する

この用紙に必要事項を記入して、**配達担当者
または店舗サービスカウンターへ提出します。**

さっそくはじめてみよう!
裏面へGO

こちらもはかってみませんか?

食習慣チェック【BDHQ*】で自分の食べているものを調べてみよう!

BDHQとは さまざまな食材を直近1か月間にどのくらいの頻度で食べたか答える簡単な質問票です。質問に答えることで自分の食事で取り過ぎているもの・不足の栄養素などが分かり、どう改善すればよいのか見ることができます。
※簡易型自記式食事歴法質問票: brief-type self-administered diet history questionnaire

食習慣チェックはWEBから参加できます
(今回はWEBのみです)



希望者は、e-mail:kumimeit@coop.or.jpまで、「食習慣チェック希望」のタイトルで、氏名を記載してメール送信してください。送信元アドレスに、参加方法をご案内します。

WEBから参加!
最近の1か月の食事に関する
質問に回答していただく





START

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

もっと
行けそう?

チャレンジ1 野菜をたくさん食べよう

愛知県は野菜摂取量が低いということをご存知ですか?
1日の摂取目安量350g以上を意識して食べてみましょう。

例えば

- 朝食に野菜を食べる
- 汁物やスープは野菜の具を増やす
- 外食や惣菜を利用するときは、野菜メニューを意識する
- ベジチェックに参加する

こちらも参考に!

食育サイト
野菜をたべよう



コープのお店では
ベジチェックを
実施しています



チャレンジ2 食習慣を見直そう

ついつい乱れがちな食習慣ですが、この機会に振り返ってみませんか?

例えば

- 3食規則正しく食べる
- 腹八分目を意識する
- お酒と上手に付き合う
- よく噛んで食べる! ひと口30回以上が目標
- 食習慣チェック (BDHQ) もおすすめ!



いいね!
その調子!



チャレンジ3 塩分の摂りすぎに 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、若い時から食塩の摂取を抑えた食事
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確認する
- 減塩タイプの調味料や、香辛料・香味野菜を活用する
- 減塩レシピをつくってみる

こちらも参考に!

ヘルシーコープ
レシピ



食育サイト
実際にやって
みよう

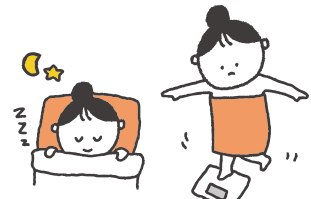


チャレンジ4 自分で決めよう! マイチャレンジ

食生活や生活習慣で、自分流の取り組みを考えてみよう!

例えば

- 体重や血圧をこまめに測る
- 徒歩での移動を心がける
- しっかり睡眠時間を確保する
- 1日1回丁寧に歯を磨く



なにから始めたらいいかな?と思った方へ

ヘルシーコープ商品の利用をおすすめします!

パッケージのこのマークが目印

ヘルシーコープに
ついてはこちら



おいしく減らす

手軽にとれる

お気軽15日間
コース達成!

あと少し!
ファイト!

食deチャレンジ健康づくり2024 \感想を教えてください/\

参加してみてどうでしたか?

- とても良かった 良かった 普通 いまひとつ 良くなかった

取り組んだ結果、効果や変化を実感できましたか?

- 効果があった 効果がなかった 分からない

重点的に取り組んだチャレンジはどれですか?

- 野菜たっぷり 食習慣 減塩 マイチャレンジ

本企画はコープ共済連の協賛で実施しています。 CO・OP共済についてお答えください。

- 既に加入している 商品名は知っている
 内容が知りたい、説明を聞きたい 資料を見たい・欲しい

自由に感想を記入してください



フリガナ	組合員番号	0	0	0	0	0	0	0
お名前	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。 <input type="checkbox"/> 宅配の配達で受け取ります。 <input type="checkbox"/> 店舗() 店で受け取ります。							
TEL () -								

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。

*個人情報以外のご記入いただいた内容は、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。また、個人情報は、プレゼントのお届け以外に、CO・OP共済のご案内に使用させていただく場合がございます。