




目標きろく表



	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日にち							
①甘いものを減らす							
②揚げ物を食べない							
③ゆっくり食べる							
④							
体重							
自由記載欄							
今日感じたことや日ごろの思いなど、なんでも構いません。自由に書いてください。							
日にち	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
①甘いものを減らす							
②揚げ物を食べない							
③ゆっくり食べる							
④							
体重							
自由記載欄							
体重は、毎日同じ条件で測定すること！夜寝る前や朝などわかりやすい時間がお勧め♪							

。。。健康な食べ合わせ。。。

ごぼうと大豆の煮物



ごぼうの繊維は血糖値の急激な上昇を防ぎ、大豆にはインスリンを増加させる働きがあります。

ビールとブロッコリー




ミネラルの1つであるクロムには血液中の糖の濃度をコントロールする効果がある。このクロムを豊富に含むのがブロッコリーです。

玉ねぎとトマトのサラダ




玉ねぎに含まれる硫化アリルは、善玉コレステロールを増やし、血管の柔軟性を高めます。トマトには血液サラサラ効果があり、動脈硬化の予防に。

ほうれん草のゴマ和え




ほうれん草、ゴマともに悪玉コレステロールを取り除く効果があり、血管を若く保つことができます。

小松菜と桜えびの炒め物



小松菜のカルシウムはほうれん草の5倍もあります。これにカルシウムたっぷりの桜えびを合わせれば、骨粗しょう症の予防に。

モロヘイヤとじゃがいものスープ



モロヘイヤには毛細血管を強くする作用があり、高血圧の予防に最適。さらに、じゃがいものカリウムは余分な塩分を体外へ排出してくれます。

(記入例)

目標を達成できた場合は○、できなかった×
 まあまあできたは△で記入してください。

	1日目
日にち	7/3
①間食しない	×
②腹筋・背筋する	○
体重	65.7
自由記載欄	間食しないようにしよう

～ご返送のあて先～
 〒060-0004
 札幌市中央区北4条西7丁目1-4
 北農健保会館
 健康推進部 保健指導課
 FAX: 011-261-4505
 Eメール: @hokunoukenpo.or.jp