

てん子さんの TAKE10! テイクテン!



TAKE10!(テイクテン!)とは、「1日10分間の運動を2~3回しましょう!」と「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。

体操をする時は 息を止めないで

スタート!

まず
深呼吸!



首筋をのばす

左右それぞれ10~15秒

腕、脇、腰をのばす

腕、脇、腰をのばす

左右それぞれ10~15秒

もも(後側)をのばす

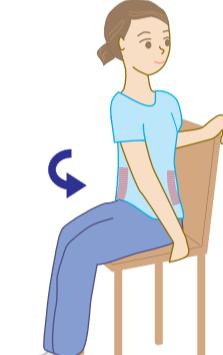
左右それぞれ10~15秒

股関節を広げる

10~15秒

おしりから背中にかけての筋力を強くする

腰をひねる



左右それぞれ10~15秒

背中をのばす

10~15秒を2回

アキレス腱をのばす

左右それぞれ10~15秒

もも(後側)の筋力を強くする

左右それぞれ8~15回

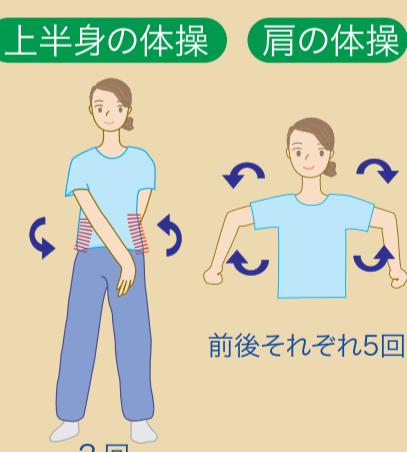
おしり(横)のトレーニング

左右それぞれ8~15回ずつ

最後に
深呼吸!

ゴール!

整理体操



もも(前側)のトレーニング

8~15回

一歩踏みだし

左右それぞれ8~15回

かかとの上下

8~15回



いろいろな食品を食べましょう

バランスよくいろいろな食品を食べていますか?
今日のあなたの点数は?

肉	魚	卵	牛乳	大豆	海藻	イモ	果物	油	緑黄色野菜	合計
点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点

1~3点



好き嫌いが多いようです。
「いつまでも元気」が遠くなります…。
少しずつでも、いろいろな食品を食べる努力をしましょう。

4~8点



あと一步。
もう少しの努力で
「いつまでも元気」に近づきます。

9~10点



大変良い食生活です!!
この調子でがんばりましょう。

「いつまでも元気」に過ごすための 運動・栄養プログラム

<http://www.take10.jp/>



特定非営利活動法人
国際生命科学研究機構

ILSI 健康推進協力センター

© ILSI Japan CHP 2009 イルシ・ジャパン・シーエイチピー

このポスターは公益財団法人森村豊明会の協力によって作成されました。