

# 月の生活チェックシート



**生活活動のめあて**  
 例) 家族以外の人と1日3回は挨拶する  
 テレビの時間を短くする、早寝早起  
 家事を分担してやってみる

わたしは・・・

**運動のめあて**  
 例) 1日15分歩く  
 ラジオ体操をやってみる  
 いつもと違う道を散歩してみる

わたしは・・・

**食事のめあて**  
 例) 毎日牛乳をコップ1杯のむ  
 朝ごはんを食べる

わたしは・・・

※運動や食事について医師から指示が出ている方は医師の指示に従ってください。その日の体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。

## カレンダーに今月の予定を書き込もう。めあてを達成したところには毎日チェックしよう

◎ よくできた

○ まあまあできた

△ 明日はがんばろう

	1	2	3	4	5	6
	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事
7	8	9	10	11	12	13
生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事
14	15	16	17	18	19	20
生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事
21	22	23	24	25	26	27
生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事
28	29	30	31	お疲れさまでした。 1か月間実施してみた感想を書いてみましょう。		
生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事	生活 運動 食事			



## 食事のキホン

### 食事のとり方のコツ

- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

Point 1 3食しっかりとりましょう



Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせず食べてみましょう



Point 3 いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

### <テレビ体操放送時間>

NHK Eテレ (2チャンネル) 月曜日から日曜日 06時25分から06時35分  
 NHK 総合 (1チャンネル) 月曜日から金曜日 14時55分から15時00分

