運動	• 食事チャレンジコース
	記録シート

<u>お名前</u> 生年月日

対象者 運動 食事

特になし みなさんが対象です 就寝前2時間以内に食べる習慣のある方

私は

運動

に取り組みます!

食事(就寝前2時間は食べない)

-取り組む項目にO、複数選択可)



達成基準

運動 食事 30分以上の運動を週2回以上、1ヶ月間実施すること 就寝前2時間以内食べない日が24日以上あること

日付	曜日	運動に日に〇	食事 就寝前2時間 以内に食べな かったら〇	一言メモ	连 C
/					 S E T T
/					
/					
/					'~
/					$\ \subset$
/					
/					行
/					行
/					
/					$\ C$
/					
/					
/					
/					:T=
					源
/					な
/					なま
/					
/					
/					動
/					カ
/					に
/					
/					巾巾
/					洞
/					起
/					

運動ポイント

〇息がはずむくらいを目 安にして、無理のない範 囲で、十分に水分補給を 行いましょう

〇運動を行う前にはスト レッチなどの準備運動を 行い、体を慣らしてから 行いましょう

〇夜間は、蛍光タスキや 懐中電灯を使用しましょ う

寝る前の食事の影響

- ●食べたものが消費され ないので太りやすくなり ます
- ●睡眠中でも胃が消化活動で動き続けるため、脳が興奮したり、浅い眠りにつながります
- ●夜間は食物の消化・吸収に使われる消化酵素が減少し、翌朝胃もたれが起こることがあります