

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿8「食の健康」に取り組むまち ~117宣言!~
1	中村 光子	68	家族の健康のため、栄養を考えた食事を3食しっかりと。
2	中村 光子	68	健康的な家庭は、お母さんの元気と笑顔が一番。忙しいママも栄養バランスの良い食事を3食しっかりととりましょう。
3	いそっち	77	三食しっかり食べるぞ…
4	カズ	48	脱・大盛!
5	によっき。	12	牛乳を毎日飲んで骨を強くします!
6	RSRパパ	40	肉食から野菜食へ8対2(野菜:肉)でがんばるぞー
7	S. S	73	すき、きらいをしない。しっかり食べよう。
8	S. A	74	料理の味付に注意
9			食事づくり(家族のために)
10		70	食べ物に気をつける
11		78	食事は油をひかえ、手作りのヨーグルトを毎日主人と食べる様、努力している
12		78	主野菜はもちろん、実中心の食事を実行中
13		53	減塩に気をつけ、ウォーキングを始めます
14		79	3食で30品目とるようし食事も気をつけています。
15		65	三食はきちっと取っています。涼しくなりましたので、出来る限り夫婦で1日40~50分は歩く様がんばっています
16		63	甘味に気をつけています
17			毎日笑顔 良くかんで美味しく食べよう。
18	S・T	13	バランスの良い食事をたべる。運動をする
19	Celina	41	洋食よりヘルシーな和食が多いなので、子供達も元気!
20		11	朝ごはんをしっかり食べる
21			①食事は常に注意
22		76	よくかんで3食バランスよく
23		78	夜はごはんを食べない
24		69	できるだけ血液の流れがよくなるように野菜スープを飲んでいる。
25		56	食生活をしっかりする。
26		68	食事のバランスに気をつけて
27		61	酒は控え目、タバコは控え目、三度のご飯はきちんと食べる
28		55	運動不足です!毎日トマトジュースとヨーグルトを食べています。腸を元気に!
29		62	1日3食でバランス良い生活を心がけている
30	ルパン	50	毎日一万歩実行します。
31		65	出来る限り夫婦で毎日 最低40~50分位はウォーキングする様、心がけています。塩分、糖分もなるべく控えめに!!
32		70	"栄養のバランス"体の栄養&心の栄養
33			小食多運動 小食多歩行
34	みなちゃん		規則正しい生活。 ごはんは腹八分目
35		37	塩分は5~8gの食事。 運動30~40分 階段を歩く

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿8「食の健康」に取り組むまち ~117宣言!~
36	由真	20	お酒はひかえめにする 1日3食きちんと食べる
37		80	お天気の日には必ず家族皆のお布団干します。 週に1回は外に出ておいしいものを頂きます。
38	A・M		スポーツクラブに通い、定期的に身体を動かすようにします。 甘いもの油っこいものを控え、菜食を中心にしていきます。
39	こっこあや	29	必要以上食べない。 よく動くように努める!
40	ふみちゃんのみま	30	ストレスをためない! 野菜“にんにくしょうがなど”を食べる!
41	あかりパパ	40	朝ごはんをしっかり食べる
42	Yoshi	44	・朝ごはんを食べる ・できるだけ歩く ・できるだけ階段を使う
43	E・S	34	・食べ過ぎない!! ・いつも明るく楽しい気持ちで!! ・早寝早起き
44			おいしく食べる
45			食事メニューに気を付けること
46	Y・Y		冷たい飲物を控えて、温かい物を飲む。
47		64	食事に気をつける事
48		63	まごにやさしい食事気を付けています。 週3回30分歩いています。
49	パパ いくえ		毎日バランスよく食事する 毎日よく遊ぶ
50		76	毎日歩いて居ます。 カロリーを考えています
51	がんばるマン!	12!	早寝早起き朝ごはん!
52		73	①チーズやじゃこ類を良く食べています。 ②プールでの運動や買物はかならず歩きます
53	やる気くん	12	朝5:00~6:00までにおきるようにしている。 朝ごはんをたくさんたべる
54		50代	骨密度 甘い物 食事制限
55		65	ウォーキングと歩きで買物で1日8,000歩歩くこと。 月1~2回無農薬野菜、バランスを考えた手作り料理でなるべく外食を減らした 腹7分目で物に感謝した食生活にすること
56	いも子	67	出来る限りお茶(水分)を飲むよう心がけております
57	塩野泰子	70	①朝一番に野菜果物生ジュース、ミキサーして5種位のジュース作り ②週2回ダンス ③週3回遠くえ買物で30分は歩く ④一度も入院したことなし いつも元気さん

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿8「食の健康」に取り組むまち ～117宣言！～
58	プルちゃん	10	運動している プール 朝6:45に起きている いっぱいごはんを食べてる
59	松田 昭子	82	14年前に病を克服して以来、毎日ウォーキングを続けて居ります。歩数計をつけて、1日8,000歩を目安に内速歩を30分位いたします。又外出が大好きで、駅はいつもエレベーターは使わず階段を利用しています。いろいろ趣味も持ち老骨に鞭打って頑張ってます。何にでも挑戦し、1日3食をきちんと食べ、よく歩くことが私の健康法です。
60		72	・食事に気をつけている ・毎日10000歩あるく事
61			野菜を食べよう！！
62			たくさん食べて、たくさん寝る
63			減塩、低塩
64	K・O	34	腹八分目
65	M・K	32	早寝、早起き？ 野菜をたくさん食べる
66	ゆうこ	30	バランスの良い食生活
67	A・N		野菜をたくさんとる
68	ゆうまの母	32	バランスのよい食事をする！
69	飯田 友美	27	食べすぎない
70	M・M	28	食生活に気をつける
71			食事の量に気をつける
72	高橋	74	食事のたべすぎ なるべく運動する
73	高橋	74	食事のたべすぎ なるべく運動する
74		70	食事に気をつける やさいとくだ物を多く取るようにしたい。
75	R・T	32	午前中にたっぷり、しっかりごはんを食べて、夜を軽く！！
76	A・O	38	腹八分目を実践！
77			・冷たい飲み物はのまない。(体を冷やさない) ・塩分控えめ。
78	Y・K		家族の健康を考えた“まごはやさしい”食事づくりを心がける！
79	Y・M		3食楽しく食べる
80	コロコロ	27	甘い物の食べすぎに気をつけます
81	S	31	お菓子のドカ食いをやめるぞ！！1日1個まで！！
82	ラブ		野菜・豆類中心の食事を好み、季節の風を感じながら 楽しく歩きます。
83	ほ		和食を中心とした食事を作ります。
84	たがやん	28	早食いを少しづつ直します。
85			毎日わたしのペースでからだの声を聴きながら生活します。 おいしいものを食べ、早寝早起、いやなことは寝て忘れる
86		26	1日30品目

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿8「食の健康」に取り組むまち ~117宣言!~
87	C・I	38	おやつを食べすぎに注意!! 夕食の後は食べない。
88			夜食をやめる!!
89	Y・H	27	毎日、朝ごはんを食べます!!
90	S. T	25	朝ごはんをしっかり食べる!
91			甘い物をひかえる
92	K・Y	26	①20時までに夜ごはんを食べる。 ②1週間のうち4日は自炊する。
93	うさ春	48	夕食は夜9時までに食べる
94	みっちゃん	58	目標 一日 7,000歩 夜のご飯は 腹八分
95	R. T		食事はゆっくり、よくかんで食べます。
96	あかちゃん	6	あさごはんを食べる
97	Y. T	35	腹八分
98			毎食事野菜をたっぷり取る。 1日1回フルーツをとること。
99			野菜を多くとる。なるべく歩く!!
100		39	・栄養のバランスに気をつける
101	T. T		夕飯前後の間食(おかし)をへらすこと
102			夕食後のお菓子をやめる
103			夜9時過ぎの飲食を控える
104	ヤッちゃん		高血圧解消!! ・塩分を控えた食事を摂る ・1日3km以上歩く ・心の疲れは、体の疲れで解消し、ストレスを溜めない日常にする
105	ねずみ年	24	心も身体も健康に!! 暴飲暴食は控えます!!
106	K・A		野菜をたくさん食べよう!
107	山下 マナミ	23	野菜を食べる。よく噛む。
108	山下 マナミ	23	野菜を食べる。よく噛む。
109	スマイル		毎日必ずお野菜をしっかり、たっぷり摂取します。 1日30品目!がんばります。
110			PM9:00以降は食べないように
111	T. M	30	早起きをしてしっかり朝ごはん、ゆとりのある朝をむかえていい1日をスタートする!
112	マ〜ドンナ	51	・アイスは1日1本! ・ビールは1日1缶! 頑張りま〜す!! ・残飯は1食1膳!
113	T. H	28	朝食を欠かさない!!
114	N. S		野菜をたくさん取り入れた食事、3食しっかり取る
115			夜9時以降は、お菓子をたべない!
116		50	毎日自転車こぎ1時間以上します

No	ニックネーム	年齢	＜宣言内容＞
117			めざす姿8「食の健康」に取り組むまち ～117宣言！～ 朝ごはんを必ず食べる