

令和3年度 第5号 大人の健康づくり宿題

お名前:

発行日：令和3年11月15日発行
提出締め切り：到着してから1カ月以内

～ 健康について ～

○か×でお答えください

1. たくさん歩けば健康になる < >
2. 体脂肪は、歩くことで燃焼される < >
3. 体脂肪1kgは、約7000kcalである < >
4. ポテトサラダと野菜サラダでは、野菜サラダの方がカロリーが少ない < >
5. 階段を上る方が膝に負担がかかる < >

～「運動」も「食事」も大切といわれますが、日々の生活でどのようなことを意識していますか？または気をつけたらいいなと考えますか？ ～

