



食deチャレンジ

取り組み期間中は
チラシを保管してね

健康づくり2026



参加費
無料

健やかな身体づくりに、毎日の食事は欠かせません。

この企画は、普段の食生活や生活習慣を見直して、健康増進を目指す取り組みです。

普段から気にかけている人も、これから始めてみようと思っている人も、

改めて自身の生活を振り返り、一緒にチャレンジしてみませんか？

自分のペースにあわせて
選べる2コース

お気軽
15日間
コース

しっかり
30日間
コース

取り組み期間 2026年6月30日(火)まで

提出締め切り 2026年7月10日(金)



参加者全員プレゼント

CO-OP リフレッシュ レモン

※全員プレゼントは、組合員お一人様につき1回のみとさせていただきます。
※取り組み日数が15日未満の方には、プレゼントがお渡しできません。

チャレンジ1

野菜をたくさん 食べよう

食事に取り入れる野菜を
増やしたり、サラダを
追加したり

チャレンジ2

食習慣を 見直そう

お酒や間食を
控えようかな

チャレンジ3

塩分の摂りすぎに 気をつけよう

だしを取ったり、
減塩商品を使ったり...

チャレンジ4

自分で決めよう! マイチャレンジ

体重をこまめに測る!
など

WEB提出も
できます!

こちらから



STEP 1 知る

どんなことが健康につながるのか
裏面のチャレンジ1~4を読んで
みましょう。

STEP 2 取り組む

健康につながることにチャレンジしたら、
チャレンジカレンダーに実施した日付を記入します。
6月30日までの期間で、合計15日間または30日間、
取り組みたらチャレンジ成功!

チャレンジは連続
していなくてもOK

STEP 3 提出する

この用紙に必要事項を記入して、配達担当者
または店舗サービスカウンターへ提出します。

さっそくはじめてみよう!
裏面へGO

元気で健康なからだづくりのために バランスのよい食事を心がけてみませんか?

東海コープ商品検査センターでは、組合員の皆さんの、明るく健やかな生活を応援するため、バランスのよい食事のヒントになるランチョンマットを作成しました。日々の暮らしに取り入れやすい「手ばかり」という方法を紹介しています。

1食あたりの
目安

主菜

片手に1杯

副菜

両手に1杯

主食

握りこぶし
1つ分

牛乳・汁物は

それぞれ
1日1杯
ぐらい

配膳する時に
使ってね



商品検査センターWebサイトから
PDFのダウンロードができます



食事を
つくる時に
参考にしな

さっそく始めてみよう! チャレンジカレンダー

どれかひとつでも
実施したら日付を記入しよう!

5/20



START

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

チャレンジ1 野菜をたくさん食べよう

愛知県は野菜摂取量が低いということをご存知ですか?
1日の摂取目安量350g以上を意識して食べてみましょう。

例えば

- 朝食に野菜を食べる
- 汁物やスープは野菜の具を増やす
- 外食や惣菜を利用するときは、野菜メニューを意識する
- ベジチェックに参加する

こちらも参考に!

食育ページ
野菜をたべよう



コープのお店では
ベジチェックを
実施しています



チャレンジ2 食習慣を見直そう

ついつい乱れがちな食習慣ですが、この機会に振り返って
みませんか?

例えば

- 3食規則正しく食べる
- 腹八分目を意識する
- お酒と上手に付き合う
- よく噛んで食べる! ひと口30回以上が目標
- ランチョンマットを活用して
食事のバランスを見直す
(オモテ面で紹介)



いいね!
その調子!



チャレンジ3 塩分の摂りすぎに 気をつけよう

1日の食塩摂取目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。
健康を保つためには、若い時から食塩の摂取を抑えた食事
することが大切です。*日本人の食事摂取基準(2025年版)

例えば

- 食品を選ぶときに食塩相当量を確認する
- 減塩タイプの調味料や、香辛料・香味野菜を活用する
- 減塩レシピをつくってみる

こちらも参考に!

ヘルシーコープ
レシピ



チャレンジ4 自分で決めよう! マイチャレンジ

食生活や生活習慣で、自分流の取り組みを考えてみよう!

例えば

- 体重や血圧をこまめに測る
- 徒歩での移動を心がける
- しっかり睡眠時間を確保する
- 1日1回丁寧に歯を磨く



なにかから始めたらいいかな?と思った方へ

ヘルシーコープ商品の利用をおすすめします!

パッケージのこのマークが目印

ヘルシーコープに
ついてはこちら



お気軽15日間
コース達成!

15

あと少し!
ファイト!

もっと
行けそう?

食deチャレンジ健康づくり2026 \感想を教えてください/\

参加してみてどうでしたか?

- とても良かった 良かった 普通 いまひとつ 良くなかった

取り組んだ結果、効果や変化を実感できましたか?

- 効果があった 効果がなかった 分からない

重点的に取り組んだチャレンジはどれですか?

- 野菜たくさん 食習慣 減塩 マイチャレンジ

本企画はコープ共済連の協賛で実施しています。 CO・OP共済についてお答えください。

- 既に加入している 商品名は知っている
 内容が知りたい、説明を聞きたい 資料を見たい・欲しい

自由に感想を記入してください



フリガナ	組合員番号	0	0	0	0	0	0	0	0
お名前	プレゼントの受け取りについて、下記のいずれかをお選びください。 <input type="checkbox"/> コープ宅配の配達で受け取ります。 <input type="checkbox"/> 店舗() 店で受け取ります。								
TEL () -									

事務局記入欄

受付事業所

※記入に不備があった際は、無効となります。

※個人情報以外のご記入いただいた内容は、Web上、広報誌などに使用させていただく場合がありますのでご了承ください。また、個人情報は、プレゼントのお届け以外に、CO・OP共済のご案内に使用させていただく場合がございます。



生活協同組合

コープあいち 組合員活動支援部



052-703-6055

(月~金/10:00~17:00)