



## 肩こり、ひどくありませんか？

「プラス10」を合言葉に、ちょっとした運動、野菜摂取を取り入れよう！

### 首のストレッチをしよう！



- ①一方の手を、手と反対側の後頭部に置き、手で押しながら頭を斜め前に倒します。
  - ②両手を頭の後ろで組み、肘を内側に締め、頭を前に倒しながら両手で頭を押しします。
- ※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。

### ふだんより野菜をプラス10 口分 = 小鉢1皿分食べよう！

目の疲れからくる肩こりには、ビタミンAを多く含むニンジン、パプリカを食べよう。



にんじん しりしり



## トイレ、きちんとできてますか？

「プラス10」を合言葉に、ちょっとした運動、野菜摂取を取り入れよう！

### 腹部の筋トレをしよう！



- ①背筋を伸ばし、へそを中心として、腹全体を大きく凹ませます。
  - ②腹を凹ませている間も呼吸は止めないようにします。
- ※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。

### ふだんより野菜をプラス10 口分 = 小鉢1皿分食べよう！

腸内環境を整えるためには、食物繊維の多い乾物や葉野菜を食べよう。



切り干し大根とシラスのサラダ



## 足の冷え、ダルさが気になってませんか？

「プラス10」を合言葉に、ちょっとした運動、野菜摂取を取り入れよう！

### 足の筋トレで血行促進！



- ①背伸びをする時のように、つま先で踏ん張り、かかとを上げて、数秒キープしてから下ろします。
  - ②かかとは地面につけたまま、つま先を上げて、数秒キープしてから下ろします。
- ※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。

### ふだんより野菜をプラス10 口分 = 小鉢1皿分食べよう！

冷えやむくみには、血行を良くするビタミンEを多く含むブロッコリー、カボチャを食べよう。



ブロッコリーの にんにく炒め