



ふだん、運動不足を感じていませんか?

「**プラス10**」を合言葉に、ちょっとした運動、野菜摂取を心がけよう!

腕の筋トレをしよう!



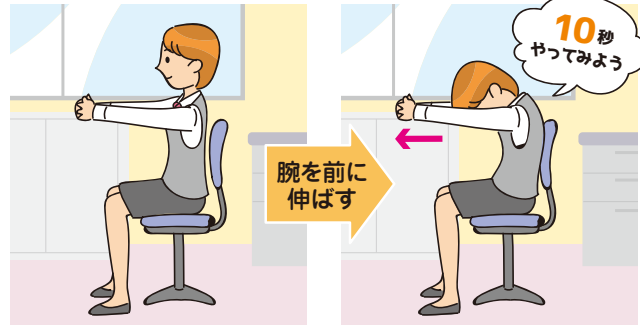
- ①荷物の入った袋を手で持ちます。
 - ②ゆっくりとひじの曲げ伸ばしを繰り返します。
- ※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。



座りっぱなしで、疲れがたまっていますか?

「**プラス10**」を合言葉に、ちょっとした運動、野菜摂取を心がけよう!

背中ストレッチをしよう!



- ①手のひらを内側にしてからだの前、肩の高さで両手を組みます。
 - ②背中を丸め、組んだ手を背中から遠ざけるようにして、息をとめずに腕と背中を伸ばします。
- ※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。



足のむくみが気になっていませんか?

「**プラス10**」を合言葉に、ちょっとした運動、野菜摂取を心がけよう!

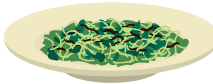
ふくらはぎのストレッチをしよう!



- ①階段などでかかとを段差の縁から外に出して立ちます。壁などに手を添え、支えとします。
 - ②かかとを段差よりも低い位置に下げます。
- ※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!

たんぱく質の代謝を高める
ビタミンB6を多く含む
ピーマンや豆苗を食べよう!



豆苗の
塩昆布ナムル

ふだんより野菜をプラス10口分 = 小鉢1皿分食べよう!

疲労回復にはアスパラギン酸を含む、アスパラガスや豆もやしを食べよう!



あさりと
豆もよしの
酒蒸し

ふだんより野菜をプラス10口分 = 小鉢1皿分食べよう!

血流を良くするには、
硫化アリルを含む玉ねぎや
ニラを食べよう!



玉ねぎ
ピザ