

職場で健康づくり

第1弾



健康づくりの合言葉

とよた健康プラス10!

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、ひじを内側に締め、頭を前に倒しながら両手で頭を押します。
- ※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。

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、腹全体を大きくへこませます。
 - ②腹をへこ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。

足の筋トレをしよう!



- 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!

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

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
レタスのサラダ

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

「とよた健康プラス10(じゅう)」とは、健康づくりを推進していくための「合言葉」です。
上記の「行動の例」を参考に、日常生活に「野菜摂取」と「運動」を取り入れましょう!

豊田市

