

職場で健康づくり



第2弾



健康づくりの合言葉

とよた健康プラス10!

じゅう

肩のストレッチをしよう!



- ①ストレッチする側の腕を、前方に肩の高さまで上げ、反対側の腕で肘を挟むように持ちます。
 - ②反対側の腕でストレッチする側の腕の肘を手前に引っ張ります(その際、肩が前に出ないように注意します。)
- ※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。

太ももの筋トレをしよう!



- ①イスに座り左右の脚を足首で交差し、お互いの脚を同時に押し合います。
 - ②上下の脚を入れ替えて再度行います。
- ※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。

胸のストレッチをしよう!



- ①手のひらを内側にしてからだの後ろで両手を組みます。
 - ②左右の肩甲骨を寄せ、腕を後ろに引っ張りながら上げます。
- ※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(じゅう)口分 = 小鉢1皿分食べよう!

ダルさやコリの解消に、血流が良くなるといいますが緑黄色野菜を食べよう!



豆腐とほうれん草のしょうが煮

ふだんより野菜をプラス10(じゅう)口分 = 小鉢1皿分食べよう!

筋力アップには、たんぱく質の多い枝豆やさやいんげんを食べよう!



さやいんげんのマヨネーズ炒め

ふだんより野菜をプラス10(じゅう)口分 = 小鉢1皿分食べよう!

緊張等で胃に負担がかかる人は、消化を助ける大根や胃の粘膜を保護するキャベツを食べよう!



大根とキャベツのミルクスープ

「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

