

職場で健康づくり

第3弾



健康づくりキャラクター
きらちゃん

健康づくりの合言葉

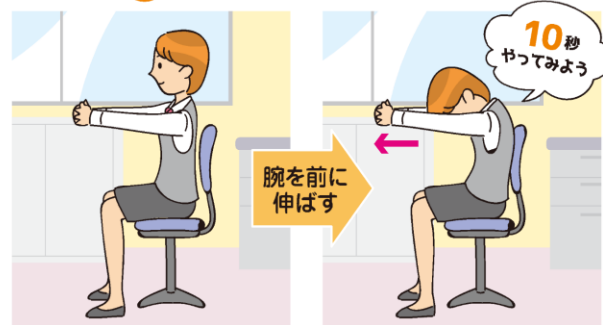
とよた健康^{じゅう}プラス10!

腕の筋トレをしよう!



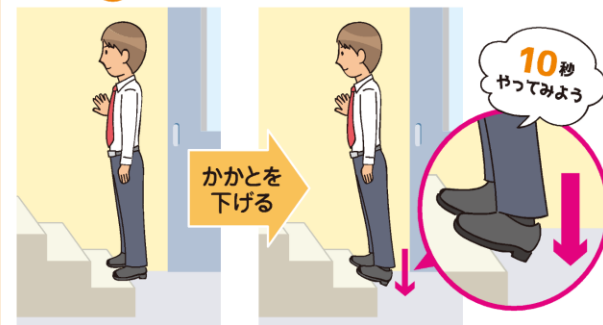
- ①荷物の入った袋を手で持ちます。
 - ②ゆっくりとひじの曲げ伸ばしを繰り返します。
- ※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。

背中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。

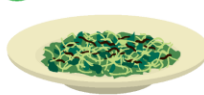
ふくらはぎのストレッチをしよう!



- 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^{じゅう}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^{じゅう}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
豆もやしの
酒蒸し

ふだんより野菜をプラス^{じゅう}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

「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

