

職場で健康づくり

第1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

とよた健康プラス10!

じゅう

首のストレッチをしよう!



10秒
やってみよう

- 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!



10秒
やってみよう

腹全体を
へこませる

- 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!



各10回
やってみよう

かかとを
上げる

つま先を
上げる

- 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



豊田市食育キャラクター

たべまる

職場で健康づくり



第2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

とよた健康プラス10!

じゅう

肩のストレッチをしよう!



肩を前に出さない

- 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、血流が良くなるとかや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



豊田市食育キャラクター

たべまる

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

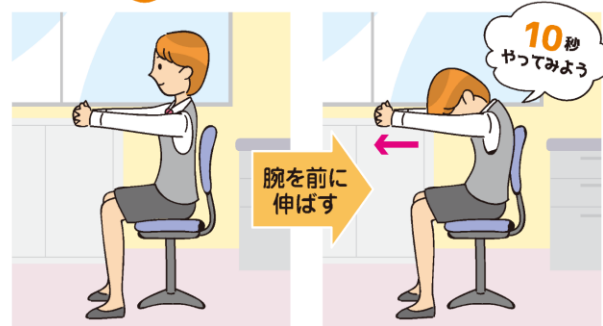
とよた健康^{じゅう}プラス10!

腕の筋トレをしよう!



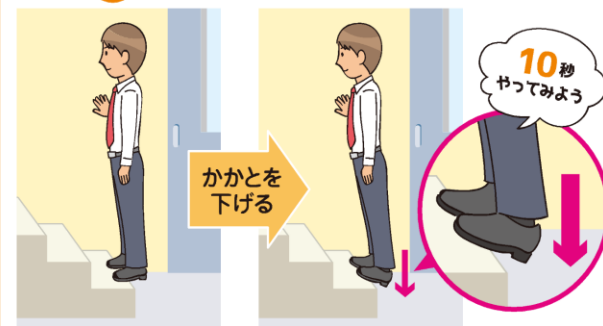
- ①荷物の入った袋を手で持ちます。
 - ②ゆっくりとひじの曲げ伸ばしを繰り返します。
- ※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。

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。

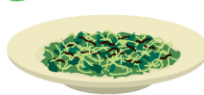
ふくらはぎのストレッチをしよう!



- 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
ビザ

「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

