

からだを動かして健幸になろう！

～すすめよう！健幸こばやし 21（第三次）身体活動・運動編～

体を動かすことは
健幸への近道

健幸への近道

日頃から身体活動（日常生活での活動やスポーツなどの運動）が多い人は、少ない人に比べると高血圧や糖尿病、心疾患などの生活習慣病のリスクやうつ病、認知症になるリスクが低いといわれています。

まずは、健康を維持するために、自分に合った方法で身体活動量を増やしていきましょう。

日常生活の中で できることから始めてみよう

▶ウォーキング

道具不要で歩くだけの手軽な運動です。歩く時間を今より 10 分増やしてみましょう。

▶意識して動く

運動ができなくても、普段の生活（家事や仕事など）で意識して体を動かすことは、健康づくりにつながります。

▶座りっぱなしを避ける

長時間座ったままにならないよう、30 分に 1 回は立ち上がり、体を動かしましょう。

※体調が悪いときは無理をせず、病気や痛みのある場合は医師などの専門家に相談しましょう

Challenge!

こばやし健幸ポイント

歩いた歩数でポイントを貯めて商品券や健幸ポイント応援店でのサービスと交換できたり、楽しみながら健康と景品を GET できます。健幸ライフを送りたい人などは、ぜひ、ご参加ください！



▼詳しくはコチラ



ベジ活！

冬野菜であったかベジ活！

～冬野菜を食べて今年の冬を乗り切ろう～

問＝こども課 TEL 23-4319



冬野菜を食べて
体の芯から温まろう！

体の芯から温まろう！

朝 温かいスープで 1 日をスタート

朝は代謝が悪く、体も冷えがち。温かいスープや味噌汁でゆっくり体を目覚めさせましょう。野菜は加熱することで甘みが引き出され、消化吸収も良くなります。

オススメメニュー

具たくさん味噌汁（蕪、ほうれん草、人参、ねぎ）
冬野菜ポトフ（キャベツ、大根、ブロッコリー）

冬に旬を迎える野菜には、大根や白菜、ネギなどがあります。このような冬野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、冷えた体を内側から温める作用があります。

また、血行が良くなることで、風邪の予防などにも期待ができます。

寒さで甘みと栄養がぎゅっと詰まった冬野菜を上手に取り入れて、健康的な一日を過ごしましょう。

昼「主食＋彩り野菜」で満足感 UP

忙しいお昼はワンプレートでバランスよく。3 色以上の野菜を使うように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

オススメメニュー

根菜カレー（れんこん、ごぼう、人参、蕪）
野菜いっぱい焼きそば（白菜、にら、えのき）

夜 鍋でたっぷりベジチャージ

冬に定番の鍋料理は、野菜を手軽にとるチャンス。オリーブオイルやごまダレを合わせると、脂溶性ビタミンの吸収もアップ！

オススメメニュー

豆乳鍋（春菊、水菜、長ネギ、しめじ）
蒸し野菜プレート
（レンコン、カリフラワー、小松菜、サツマイモ）