

とよなか食育プラスワン

みんながそれぞれプラスワンを実践しよう



輝く女性のための「プラスワン」

できそうなことに☑

かしこく・楽しく・適度に
めざせ！美Body☆

とよなか食育プラスワンとは
食育に関心のある人もない人も、
今の自分に無理のない範囲で
ほんの少しだけ工夫することで、
健康で心豊かな生活の実現を
めざす取り組みです。

今日から取り組んでみよう
わたしのプラスワン ベスト3は？

第1位

第2位

第3位

内面からキレイ
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

★ かしこく
食べる

- よく噛んでキレイに
- 朝食は何か1つでも食べる
- 菓子パンよりサンドイッチ
- おにぎりやめん類には
プラスサラダ
- 不足しがちな栄養素は間食で
- 腹八分目
- 外食でもヘルシーに
- 自分で調理してみよう
- 色んな食材をまんべんなく



不足しがちな栄養素とおすすめ間食
・カルシウム→ヨーグルト、乳製品
・鉄分→アーモンドフィッシュ、ブルーベリーなど

キレイの一步
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

★ 楽しく暮らす

- 1日30分 リラックス
- 趣味を楽しむ
- ゴールデンタイムに寝る
- 規則正しい生活リズム

22時～午前2時までの時間を睡眠のゴールデンタイムといいます。



★ 適度に動く



- 早歩きを心がける
- 大まただで歩く
- 電車では立つ
- エスカレーターより階段で
- 一駅歩いてきれいなBody