

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



できそうなことに☑

健康増進のための「プラスワン」

基本は食べる・動く・休む 健康的な生活をしてみよう!!

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

こんな生活
めざしてみませんか?

実現に向けてのプラスワン

★ 上手に
食べる



- 食事に野菜を取り入れる
- 腹八分目を心がける
- よく噛んで味わって食べる
- 旬のもの（その時期に安くなる野菜や、果物、魚）を食べる
- 家族や仲間と一緒に食べる

★ しっかり
動く

日常生活でこまめに体を動かすことが活動量を高めま
す

- 1日1度は外に出る
- 自動車よりも電車・バス
- できるだけ階段を使う
- きびきびと掃除や洗濯などの家事をする
- ストレッチを習慣にする

こんな生活
めざしてみませんか?

実現に向けてのプラスワン

★ ゆっくり
休む

朝日を浴びると体内時計が
リセットされ、睡眠の質がよ
くなります。午前0時までに
眠りにつくこと(シンデレラ就
寝)でも、良質な睡眠がえら
れます。

- 朝日を浴びる
- ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- 寝る前はゆったり過ごす
- シンデレラ就寝をする
- 気分転換を心がける
- 趣味を楽しむ

★ 健康を
つくる

- 定期的に体重計に乗る
- 年に一度は健診を受ける
- 情報を正しく理解する
- 薬とサプリメントとの飲み合わせは、医師や薬剤師に相談する