

SDGs

3. すべての人に健康と福祉を



<テーマ>

- ☞ 簡単なエクササイズ
- ☞ 体の仕組み
- ☞ 簡単な健康食

横になりながら
できる！

誰でもできる！

超簡単4つのエクササイズ

1つ目：仰向けになって足を上げ下げする

2つ目：仰向けになってお尻を持ち上げる

3つ目：体を少し起こして膝から下を回す

4つ目：うつ伏せで体を反って足を上げる

1日に3回程度

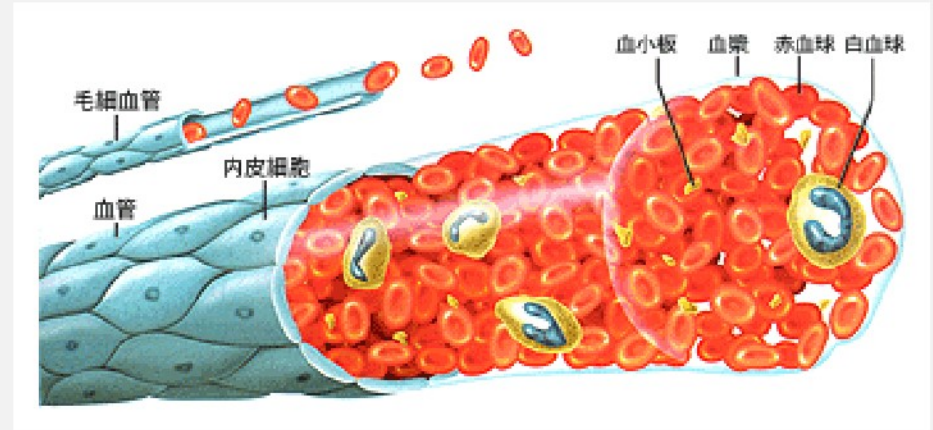
体の仕組み

今回は主に

- 血液の働きと健康食
 - 筋肉の働きと健康食
- を詳しく紹介します。

まず
➤ 血液の働きと健康食
➤ 筋肉の働きと健康食
について

血液は全身組織に循環し、物質酸素、二酸化炭素、栄養素、ホルモン、各組織の代謝産物や老廃物の運搬、感染防御や免疫、止血、体温調節、酸塩基平衡の維持、体液量の維持、など生命維持に必須な役割を果たしています。血液作りによいとされている食べ物は次のようなものである。





など

そこで



血液をサラサラにするためのおすすめメニュー

- ・炊き込みご飯
- ・玉ねぎとジャガイモの味噌汁
- ・納豆
- ・ガーリック入りモヤシ炒め
- ・青汁
- ・フルーツゼリー

+ 青汁のほかコーヒー、トマトジュースなどもよいまたコーヒーにはカフェインが入っているので夜はNG

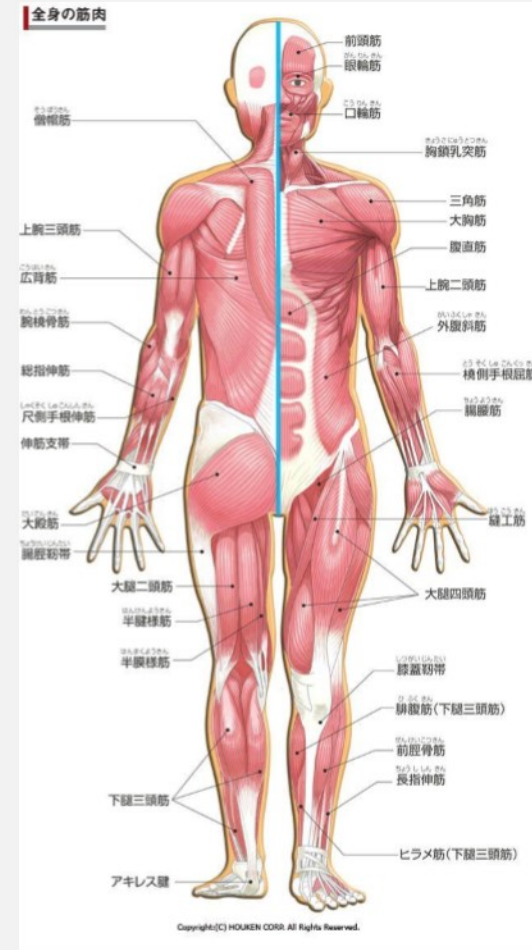
次に

➤ 血液の働きと健康食

➤ 筋肉の働きと健康食

について

人間には沢山の筋肉があります。筋肉は人間の体を支えるのにとっても重要です。筋肉を作るには次のような食べ物が良いとされています。





など

そこで



筋肉を作るためのおすすめメニュー

- ・ 牛丼
- ・ 卵スープ(豆腐入り)
- ・ 納豆
- ・ 牛乳
- ・ わらび餅

**+プロテインは運動を終わってから30分までに
摂取した方がよい**