

令和6年度版「散歩で健康」大作戦
年間カレンダー(5月～翌年4月)

☆ 楽しく歩いて健康長寿 ☆

ウォーキングは「健康のため」の、もっとも手軽な運動です。一日15分以上歩いた日に○を書いて、1年間の散歩習慣の記録をつけてみませんか？

ウォーキングの全身のフォームの 基本的なポイント



タンパク質は、健康寿命を延ばす栄養のカギ🔑

一般的に高齢になるとタンパク質が不足しがちになると言われていますが、タンパク質が不足すると筋肉量が減ったり、免疫力が弱くなったりしてしまいます。日頃からタンパク質を意識して摂るように心がけましょう。お肉やお魚を積極的に食べることはもちろん大切ですが、いつもの食事を一工夫してタンパク質を摂りましょう。

- トーストにチーズをのせる
- コーヒーに牛乳を加える
- 間食にヨーグルトやアーモンド、小魚を食べる
- 豆腐や納豆、ゆで卵などを一品加える

