

# まいにち成長

# おやこで健康

## 朝ごはんはパワーチャージ!

### 脳も身体もスッキリ!

- エネルギー・栄養素をチャージ!  
体温があがり、活動的に。集中力もアップ!
- 体内時計をリセット!  
ホルモン分泌など身体の働きのリズムを整えます
- 脂肪がつきにくい身体に  
筋肉量の低下も防ぎます



### おすすめ!

野菜+豆腐・卵などで  
**具だくさんみそ汁**



しっかり煮ると野菜は  
やわらかく、甘味が増えて、  
おやこでおいしく  
食べられます!

具だくさんみそ汁にご飯を入れて、  
ちょこっと加熱すれば、  
お手軽バランス雑炊のできあがり!

朝ごはんのパワーのヒミツはこちら→



## すきま時間に筋トレ!



運動で健康的なカラダを手に入れよう。  
基礎代謝アップ、免疫力向上、冷え・むくみ改善など、メリットばかり!

### えどスピトレーニング

#### 四つ這い腕立てふせ



体カアップに!

#### スクワット



引き締まったカラダに!

#### 膝の引き寄せ(腹筋)



その他、気になる部位の筋トレはこちら→



### おやこで体操

#### 飛行機

子どもは大人の足に  
お腹をあてる  
もたれかかったところを  
大人が持ち上げる



#### 両足くぐり

大人は両足をそろえてV字になる  
子どもは足の下をもぐり抜ける



もっと知りたい方ははこちら→

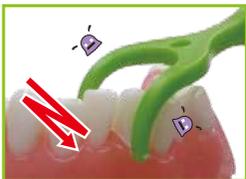


子どもの運動能力向上に

## 歯みがきにちょこっとフロス習慣

歯ブラシだけでは半分しか汚れが取り切れない!

### フロスの使い方



① ゆっくりと前後にスライドしながら入れ、歯と歯肉のすき間まで入れる



② 歯の面に沿わせて上下に動かす



③ 奥歯はこの向きに入れる

歯ブラシ+フロスで  
歯と歯の間の  
約90%のプラークが  
取れます!

歯と歯の間も  
きれいに  
息がすっきり  
はわやかに!



### 年に1度は歯科健診 かかりつけ歯科医を持とう!

生涯おいしく食べ、楽しく笑顔で健康に暮らすために、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科受診してください。詳しくはお近くの歯医者さんへご相談ください。

痛くない!フロスのコツはこちら→



## 良い睡眠で気分爽快な朝に

良い睡眠とは、睡眠の量(時間)と質(休養感)が  
十分にとれていること。

睡眠は、心と身体を休ませ整える役割を持っています。  
生活習慣病予防やこころの健康につながります。

### ちょこっとお昼寝

- 15時前に20~30分以内
- 子どもと一緒にすやすや
- 職場の昼休みにちょっぴり

### こたわり睡眠習慣

- 寝室はできるだけ真っ暗に
- お好きなリラックsgグッズ
- めるめのお風呂

不眠はうつ病症状のひとつでもあります。睡眠、こころの相談について詳しくは、江戸川区のサイトをご覧ください。



睡眠について



こころの相談

