

はじめに

今日から始める健康づくり!

適度な運動を心がけることは健康づくりの第一歩です。

「さあ、やるぞ!」と運動を始める気持ちが盛り上がったとき、トレーニングメニューやシューズの検討と共に大切に考えてほしいこと…それは、食事です。

普段の食事とあわせて、運動前後に体が必要としている栄養素をしっかり摂取することで、運動効果をより高めることができます。

ピカットくんと一緒においしく食べて楽しく運動!

さあ、あなたも今日から健康づくりを始めましょう!!

ピカットくんの 登場している部分にご注目!

この冊子にはピカットくんがたくさん登場して
“健康づくりのヒント”を教えてくださいます。



目次

- 02 健康なカラダづくりは食生活から!
- 04 元気に運動するための食事のコツ
- 08 運動前後におすすめのレシピ
- 17 厚別区食改さんの特製レシピ