

リッキー健康だより

先月末より、「信州 ACE(エース)プロジェクト」に参加しました。



No.5

「信州 ACE(エース)プロジェクト」とは・・・?

長野県では、平均寿命が男女共に日本一の健康長寿を更に前進させ、一人ひとりが生きがいを持ち、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」づくりを進めるため、しあわせな暮らしの基礎となる県民の健康増進を図る運動名称のことで、ACE は脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある Action（体を動かす）、Check（健診を受ける）、Eat（健康に食べる）を表しています。

ねばねば食べて胃腸を元気に♪

飲み会の多い季節になりましたね。お酒の飲みすぎには注意したいところですね♪

◀ ネバネバ食材 ▶



納豆・オクラ・山芋のような「ネバネバ食材」
効能：胃の粘膜の保護や、タンパク質の消化を
助ける働きがあると言われています。

忘年会続きで胃腸が疲れているときこそ、
「ネバネバ食材」を1品選んでみませんか？