



新型コロナウイルス（COVID-19）に負けない体づくり

仙台白百合女子大学 人間学部健康栄養学科佐々木研究室&地域貢献研究センター

気づく

- コロナが怖くて外に行けない
 - 家にいると運動不足・運動習慣がない
 - 何を食えば体にいい？
 - 免疫力アップってどうするの？
- からだを動かす機会や食について学ぶ環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



参加者の声：
ひざが痛くて曲がらないのよね～
足が痛くて、正座がつかないわ～

参加者の声：
食事についても勉強できるんだね

食事バランスガイド

あなたの食事に大丈夫？



- 1日分
- 5-7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん1杯(約150g)またはパン2枚(約40g)
 - 5-6 副菜(肉、魚、卵、豆、豆腐、海藻類)
肉、魚、卵、豆、豆腐、海藻類(約100g)
 - 3-5 主菜(肉、魚、卵)
肉、魚、卵(約100g)
 - 2 牛乳・乳製品
牛乳(約100ml)またはヨーグルト(約100g)
 - 2 果物
果物(約100g)
- 筋肉や内臓を修復するためのたんぱく質をしっかりと
-

始める

私たち学生と一緒に
ヨガを始めませんか？



呼吸が
大事



参加者の声：
仕事で疲れていたのが、ヨガをして体が軽くなった

達成する



参加者の声：
本格的なインストラクターの先生と1人1人に学生さんがついて見てくれるんだ！



つながる



一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

参加者の声：
定期的にやりたいですね！

募集！

仙台白百合女子大学の学生とfeelヨガを体験しませんか？
活動量をあげて食事に注意し、コロナに負けない体づくりを！