











# 今年こそ！推しを見つけよう！生活チェンジ♪

“推し”とは、他人に勧め(推し)たくなるほど好きなこと、ハマっているもののこと。

そして、その推しに関連する活動は、“推し活”と呼ばれています。

この推し活を、健康づくりに活かしてみませんか？好きなことをしながら健康になれば一石二鳥ですよ。

新年は、新しいことを始めるのによいタイミング。“推し”を見つけ、楽しく充実した1年を過ごしましょう。

おしかわ <b>押川さんの場合</b> 30代男性	おすだ <b>御酢田さんの場合</b> 40代女性	おすやま <b>押忍山さんの場合</b> 50代男性
<p>.....Before.....</p> <p>×インスタント食品やファストフードがメインの<b>乱れた食生活</b>                      ×<b>運動習慣はなく、夜更かしが趣味</b></p> 	<p>.....Before.....</p> <p>×忙しい毎日<b>常にイライラ</b>                      ×ストレス解消のスイーツが増えていき<b>5キロ増</b></p> 	<p>.....Before.....</p> <p>×仕事のストレスを<b>お酒で解消</b>                      ×睡眠が浅く、休日は<b>昼過ぎまで寝てしまう</b></p> 
<p>動画サイトで<b>見つけた「筋トレ系 YouTuber」にハマる♡</b></p>   <p><b>推し</b></p>	<p>テレビで見た<b>「海外サッカー選手」にハマる♡</b></p>   <p><b>推し</b></p>	<p>たまたま行った<b>「展覧会」にハマる♡</b></p>   <p><b>推し</b></p>
<p><b>生活チェンジ♪</b></p> 	<p><b>生活チェンジ♪</b></p> 	<p><b>生活チェンジ♪</b></p> 
<p>.....After.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○たんぱく質など自分に必要な栄養を意識し、<b>食生活が改善</b></li> <li>○週3回ジムに通って、<b>運動習慣が身についた</b></li> <li>○寝起きがよくなり、朝食もとるようになり<b>規則正しい生活に</b></li> </ul>	<p>.....After.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○現地へ応援に行くために、英語の勉強を始めて<b>毎日が充実</b></li> <li>○家族でサッカーをするようになって<b>運動不足も解消</b></li> <li>○熱中することで<b>イヤなことを忘れられるように</b></li> </ul>	<p>.....After.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○休日は仏像を見るために早起きして<b>外出するよう</b>に</li> <li>○<b>お酒の量が減り、よく眠れる日が増えてきた</b></li> <li>○知識欲が刺激され、<b>仕事も楽しく感じるように</b></li> </ul>

## 推し活で心が潤う時間を

ストレスを感じたとき、甘いものやお酒をとりすぎてしまう人は、別のストレス解消法がないと摂取エネルギーが過剰になり、メタボリックシンドロームなどのリスクも上がってしまいます。

推し活で心が満たされると、飲食でストレス解消しなくてもよくなるので、推し活ライフを楽しみながら、生活リズムを整えましょう。

## 推しを見つけよう！

推しは自由に選んでOK。選び方のポイントは、前向きな気持ちになれること。推し活をしているときに前向きになれることはもちろん、仕事や家事なども推しがあることでがんばれる、という存在を選ぶのがおすすめです。

- 推しの例
- 有名人(俳優・アーティスト・歴史上の人物・スポーツ選手)、マンガのキャラクター、仏像、動物、作品(映画・建物等) など