

今年こそ!

“推し”を見つけて生活チェンジ♪

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

おしかわ 押川さん(30代男性)の生活チェンジ

Before

- インスタント食品やファストフードがメインの食生活
- 運動習慣はなく、夜更かしが趣味



★動画サイトで
見つけた筋トレ系
YouTuberにハマる



After

- たんぱく質など自分に必要な栄養を意識し、食生活が改善
- 週3回ジムに通って、規則正しい生活に
- 寝起きがよくなり、朝食もとるようになった



おすだ 御酢田さん(40代女性)の生活チェンジ

Before

- 忙しい毎日で常にイライラ
- ストレス解消のスイーツが増えていきちキロ増



★テレビで見た
海外サッカー選手に
ハマる



After

- 現地へ応援に行くために、英語の勉強を始めて毎日が充実
- 家族でサッカーをするようになって運動不足も解消
- 熱中することでイヤなことを忘れられるように



おすやま 押忍山さん(50代男性)の生活チェンジ

Before

- 仕事のストレスをお酒で解消
- 睡眠が浅く、休日は昼過ぎまで寝てしまう



★たまたま行った
展覧会で仏像に
ハマる



After

- 休日は仏像を見るために早起きして外出するように
- お酒の量が減り、よく眠れる日が増えてきた
- 知識欲が刺激され、仕事も楽しく感じるように



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、スポーツ選手等）、マンガのキャラクター、仏像、動物、作品（映画、建築等） など