

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 押川さんの場合 30代男性	おすだ 御酢田さんの場合 40代女性	おすやま 押忍山さんの場合 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乱れた食生活</p> <p>×運動習慣はなく、夜更かしが趣味</p> 	<p>.....Before.....</p> <p>×忙しい毎日常にイライラ</p> <p>×ストレス解消のスイーツが増えていき5キロ増</p> 	<p>.....Before.....</p> <p>×仕事のストレスをお酒で解消</p> <p>×睡眠が浅く、休日は昼過ぎまで寝てしまう</p> 
<p>動画サイトで見つけた「筋トレ系 YouTuber」にハマる♡</p> <p>推し</p>  	<p>テレビで見た「海外サッカー選手」にハマる♡</p> <p>推し</p>  	<p>たまたま行った「展覧会」にハマる♡</p> <p>推し</p>  
<p>生活チェンジ♪</p> 	<p>生活チェンジ♪</p> 	<p>生活チェンジ♪</p> 
<p>.....After.....</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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、運動習慣が身についた ○寝起きがよくなり、朝食もとるようになり規則正しい生活に 	<p>.....After.....</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>.....After.....</p> <ul style="list-style-type: none"> ○休日は仏像を見るために早起きして外出するようになった ○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(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