



こんなにすごい！ バランスボール

体力がつく



バランスボールで弾むと、体
の中でエネルギーが生まれ、
毎日元気に過ごせます！

ポジティブになる



口角が自然と上がって
気分も明るく！
幸せな気持ちになれるホルモ
ンが増えて、笑顔も増えます

運動レンジャー
看護師

バランスボールインストラクター 玉田 裕子

メニューのバリエーション



にんじんには、β-カロテンが
多く含まれています。

油と一緒に調理すると
吸収率がアップ！



和える・煮る・炒める
調理法を変えれば
バリエーションが広がります♪

食レンジャー
管理栄養士

ふるた美保

健康応援隊には
たくさんの健康ヒーローがいます→

