

ちよいとれ脳リセット! 簡単エクササイズ

一日中座りっぱなしなど、同じ姿勢でいたりPCを見続けることは、集中力が維持できず、仕事の生産性ダウンにもつながります。そこで、脳の活性化や気分転換を促すために取り入れやすいエクササイズをご紹介します。

ちよいとれ脳リセット
エクササイズ編

コリ解消も兼ねて

「背中ストレッチ」

背中を丸めて、
息を吐きながら両腕を伸ばす

ゆっくり天井を見て、
息を吸いながら両肘を後ろへ引く

目安
各**10秒**
キープ
×**3回**

背中と肩全体を動かすことで、周辺の筋肉がほぐれるだけでなく、**猫背の解消**にも! 背中を丸める時は**腹筋も意識**するとさらにGOOD!



免疫力UP! レシピ 和風野菜の麻婆丼



- 材料** (二人分)
- 豚挽肉100g
 - ★里芋 (一口大)40g
 - ★大根 (乱切)60g
 - ★人参、タケノコ、れんこん (乱切)各30g
 - ★干椎茸 (戻して1/2カット) 10g
 - ★インゲン(3センチカット)…20g
 - ※★は、冷凍の和風野菜ミックスでも代用可

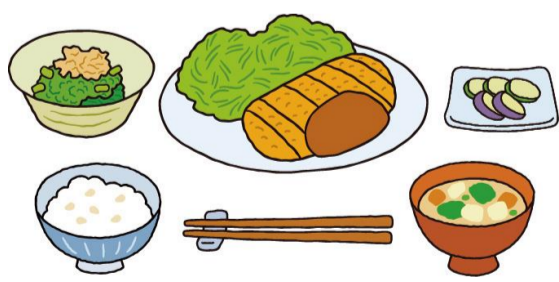
- 作り方**
- ①分量の米と水を炊飯器に入れ、普通炊きで炊く。
 - ②★の野菜はカットし、下茹でしておく
 - ③鍋に油・おろしにんにく・おろし生姜・豆板醤を入れ火にかけ、香りが出たら豚挽肉を加えて炒める。
 - ④③に②の野菜と☆の調味料を入れて火を加え、なじんだら水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、仕上げに長葱と麻辣油を入れる。
 - ⑤器に①のご飯を盛り、④の具をのせ、万能葱を散らして出来上がり!

- おろしにんにく.....小さじ1/3
- おろし生姜小さじ1/3
- 豆板醤小さじ1/3
- 油小さじ2
- ☆テンメンジャン.....大さじ3
- ☆酒大さじ2
- ☆コショウ 少々
- ☆水160g
- 水溶き片栗粉 適宜
- 麻辣油小さじ1
- 長葱 (微塵)10g
- 万能葱 (小口切)6g
- ごはん2杯分 (1合)

GH栄養士のプチ情報

特定の食品やサプリメントでウイルス感染の拡大を防ぐことはできません。しかし、免疫システムが正常に機能するためには多くの栄養素や関連物質が関与しています。それらの摂取が過不足になると免疫システムが機能しにくくなり、ウイルスに対する抵抗力は低下してしまいます。したがって免疫能を機能させるためには、**栄養バランスのとれた食事**で、**関わる栄養素などを摂取しておくことが大切**です。(参照:日本栄養士会HP)

- 栄養バランスのとれた食事とは...**
- できるだけ毎食「主食・主菜・副菜」を揃える
 - 1日に1回「牛乳・乳製品、果物」を摂る
 - 多くの食材を組み合わせる



今週の Green House 栄養士

現在、在宅勤務中です。運動不足にならないように、朝散歩に出たり、ちよいとれで体を動かすようにしています。

管理栄養士 原 直子 (はら なおこ)

さらに詳しい情報はこちらから↓

ウェルネスメモ
Wellness Memo