

おうちで！

# Wellness Information



Vol.2\_2020/4/22

## ちよいトレ脳リセット！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。

ちよいトレ脳リセット  
エクササイズ編

集中力アップも?!


### 「グーパーエクササイズ」

**STEP 1**



両手を肩の高さまでまっすぐ伸ばし、指をいっぱい広げる。

**STEP 2**



指を曲げ、こぶしを作る。  
STEP1・2をできるだけ素早く行う。

目安 30回 くらい

グーパーと指を開いたり、閉じたりするだけ！  
脳の血流が増えるため、  
脳が活性化され、集中力アップも期待できますよ♪



## 家で“食”を楽しもう♪ リメイク料理

おうちで食事をするが増えた今日この頃…毎日のメニューに悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？大量に作って何日も食べるのは飽きてしまうので、我が家では、その日に作った料理を翌日は違うものに変えていくリメイク料理が流行っています♪例えば、チキンソテーとミネストローネスープを作ったら、翌日はスープにチキンを入れて煮込み、カレー粉を加えてチキンカレーに、それも余ったらカレードリアに。鯖の塩焼きが余ったら、身をほぐして酒で乾煎りし、粉末ダシとみりんで味を調べてごはんのお供のふりかけに。こうやってリメイクしていくと余ってしまった料理が無駄にならないですし、食材の節約にもつながるので家計も助かります♪「明日はどうやって変身させようか」と家族で相談して決めるのも良いですね！




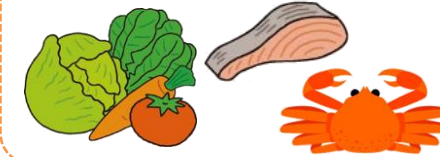



※写真はイメージです

## GH栄養士のプチ情報

感染症のリスクを下げ、体の免疫機能を整えるためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。それについてWHO（世界保健機構）では「**ビタミンやミネラル、食物繊維、タンパク質、抗酸化物質を取り入れるために、毎日多くの新鮮な未加工食品を食べるべき**」としています。  
(参照:日本スポーツ栄養協会HP)

### 抗酸化物質を積極的に取ろう！

◆ポリフェノール、カロテノイド

<p>ポリフェノール</p> 	<p>カロテノイド</p> 	
<p>◆抗酸化ビタミン：ビタミンACE（エース）</p>		
<p>ビタミンA</p> 	<p>ビタミンC</p> 	<p>ビタミンE</p> 

今週の Green House 栄養士



日頃から在宅で勤務しています。仕事部屋を変えてみたり、立ちながらPC作業をしたりうまく気分転換できるようにしています！  
管理栄養士 河原井 亜紗子 (かわらい あさこ)

さらに詳しい情報はこちらから↓

