

おうちで！

# Wellness Information



Vol.3\_2020/4/28

## 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

意外にスッキリ?!

### 「耳まわしストレッチ」

STEP 1 目安 各5秒 くらい キープ

親指と人差し指で 両耳を軽くつまみ、 上・下・横にそれぞれ引っ張る

STEP 2 目安 前回り・後回り 各5回転

耳を軽く横に引っ張りながら、 5回ゆっくりと回す

意識的に耳に適度な刺激を与えると、仕事の緊張や疲れがふっと軽くなりますよ！  
眠気覚ましや目の疲れ解消にもおすすめです。



### 家で“食”を楽しもう♪

### カツオのたたき サラダ仕立て



※写真はイメージです

家での食事が多くなり『毎食作るのは大変』『いつも同じような内容になってしまう』こんな気持ちになる人も多くなってきた頃ではないかと思えます。運動不足も重なって体重増加を気にする人も

増え、サラダを食べる方が多くなり、スーパーのドレッシングが急に売れ行き好調になったという話もあるようです！  
**今回は、旬の食材を活かし、準備が楽で豪華に見える！『メインになるサラダ料理』をご紹介します！**

#### 材料 (二人分)

- ★かつおのたたき(一口大) …140g
- ★新玉ねぎ(スライス) ……100g
- ★水菜(ぶつ切り) …… 50g
- みょうが、大葉、生姜、にんにく等の薬味 ……適宜
- 味付けポン酢 …… 60g

#### 作り方

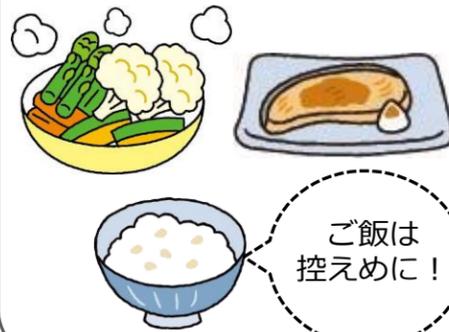
- ①★の材料をカットする、玉ねぎは軽く水にさらしておく。
- ②お好きな薬味を用意する
- ③お皿に水菜・新玉ねぎを敷き、その上にカツオを盛り付け、お好きな薬味をトッピングする。
- ④ポン酢をかけて出来上がり！

### GH栄養士のプチ情報

おいしそうな料理を目の前にしたらつい食べ過ぎてしまうもの。そんな時は、翌日からの食生活で調整していきましょう。おすすめの方法をご紹介します！

#### 全体量は控えめに

前日に食べ過ぎたからといって食事を抜くのはNG。トータルの摂取カロリーを抑えつつ、代謝アップの野菜料理を中心に3食食べましょう。



#### 運動でカロリー消費

食事を取り過ぎたカロリーは運動で消費！消費カロリーが多ければ、体重増加を防げます。



### 今週の 栄養士



現在、7歳と3歳の二人の子供の母をしながら時短勤務をしております。最近是在宅時間を活かし、手作りパン作りにハマっています！

管理栄養士 宇井 明子 (うい あきこ)

さらに詳しい情報はこちらから↓

## Wellness Memo