

おうちで！

# Wellness Information



Vol.4\_2020/5/7

## 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

疲れ目に！  
「目の疲れを癒すエクササイズ」

顔を正面に向け、目だけで上を見つめて1秒キープ。  
そのまま目だけで右斜め上、右横、右斜め下、下と順番に、  
8カ所を1秒ずつ見つめる

目の外側の筋肉をほぐすことで  
血流が良くなり、**目の疲れを回復**  
**させる効果**が。また、**かすみ目など**  
**の見えづらさの改善**にも  
おすすめです！



## 免疫力UP！レシピ

味付けは大さじ&小さじスプーンで！  
**簡単プルコギ**



### 作り方

- ①ポリ袋に牛バラ肉と★の調味料を入れてよくもみ、下味をつける。  
(15分くらい冷蔵庫で保管すると味がしみこみます！)
- ②玉葱は薄切り、人参は千切り、ニラは4cm幅にカットする。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、野菜を炒める。
- ④火が通ってきたら①の肉を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ごま油で香り付けし、白ごまをふりかけて出来上がり！

### 材料 (2人分)

- 牛バラスライス……………200g
- ★醤油 ……大さじ2
- ★酒 ……大さじ2
- ★コチジャン ……大さじ1
- ★砂糖 ……大さじ1
- ★おろしにんにく……………小さじ1

- 玉葱 ……1/2個
- 人参 ……1/3本
- もやし ……1/2袋
- ニラ ……1/2束
- サラダ油 ……小さじ1

- ごま油 ……小さじ1
- 白いりごま ……大さじ1/2

◎調理時短術◎  
袋のカット野菜を使うと、切る手間もなく、生ごみも出ないのでおすすめ！

◎バリエーションアップ術◎  
下味をつけて炒めたお肉は、井やうどの具材、レタスと一緒にパンにはさんでバーガー風など、他の料理にも使えるのでメニューの幅も広がりますよ！

## GH栄養士のプチ情報

外出自粛が求められている今、「リモート飲み会」「オンライン飲み会」が話題になっています！  
会えない方と画面を通してお酒を交わすのも、いつもと違った新鮮さがあり気分転換になるのではないのでしょうか？ただしお酒の飲みすぎには注意！適量を守って健康的な飲み会を楽しみましょう！

お酒の適量は… 純アルコール量で **20g/日**

ビール	焼酎	日本酒	ワイン	ウイスキー
中ジョッキ <b>1杯</b> (500ml)	お湯割り <b>2杯</b> (80ml)	<b>1合</b> (180ml)	グラス <b>2杯</b> (200ml)	ダブル <b>2杯</b> (60ml)
※1種類ごとの目安です！全部飲んだら適量ではないので注意！				

飲む量は**1週間単位**で調整して、週に2~3日は**肝臓を休める日(休肝日)**を設けましょう！

今週の  
**Green House**  
栄養士



4月より現部署に異動となりました！  
異動初日から在宅勤務というなかなか味わえない貴重な？経験をしています！笑

管理栄養士 山田 修子 (やまだしゅうこ)

さらに詳しい情報はこちらから↓

ウェルネスメモ  
**Wellness Memo**