

おうちで！

Wellness Information



Vol.5_2020/5/13

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

足のむくみ解消 // 「足首のストレッチ」

STEP 1



目安
内回り・外回り
各**5**回

足首をゆっくり回転させる

STEP 2



目安
3秒キープ
×各**3**回

足首を外側・内側に倒す
最後にもう一度足首を回す

同じ姿勢を長く続けていると
血の巡りが悪くなり、
むくみにつながります。
こまめにストレッチをすることで
解消させましょう！



管理栄養士：黒岩 暁子

免疫力UP！レシピ

発酵ねばしやき丼



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ボウルに納豆・なめ茸・えのきを加え混ぜ合わせる。
- ④ボウルにモロヘイヤ・レンコン・めんつゆをいれて混ぜ合わせる
- ⑤炊きあがったご飯に、ゆずとワカメご飯の素を混ぜる
- ⑥器に⑤のご飯を盛り、③④の具と、白菜キムチ・刻みたくあん・蒸し鶏をバランスよく盛り付けて出来上がり！

材料 (二人分)

- 納豆 (タレなし) …… 1パック
- なめ茸 …… 50g
- ★えのき茸 (粗みじん) …… 20g
- ★モロヘイヤ …… 60g
- ★レンコン (角切り) …… 30g
- めんつゆ …… 小さじ1弱
- 白菜キムチ …… 80g
- 刻みたくあん …… 40g
- 蒸し鶏 …… 60g
- ごはん …… 2杯分 (1合)
- 柚子 (刻む) …… 6g
- ワカメご飯の素 …… 3g

GH栄養士のプチ情報

今回は腸内環境を整えて免疫力を上げる食事の仕方についてご紹介します。**腸はカラダの中でも最大の免疫器官**で、体内の免疫に関わる細胞や抗体が約6割も配置されています。そのため、腸内環境を整えると免疫器官が活性化されて免疫力アップにつながります。感染が拡大している、新型コロナウイルスの予防としてマスクや手洗いは重要視されていますが、実は**食事で免疫力をアップさせることもとっても大事！**日ごろからバランスの良い食事をとってウイルスに負けない体づくりをしていきましょう！

(参照:e-ヘルスネット)

腸内環境を整えるためには…

- ヨーグルト・発酵食品をとる
- 野菜・果物・大豆製品をとる
- 一日3食で腸のリズムを整える



今週の
Green House
栄養士



週3出勤の在宅ワークなので、今話題のYouTubeでダンスやヨガをして運動不足を解消しています！

管理栄養士：黒岩 暁子 (くろいわあきこ)

さらに詳しい情報はこちらから↓

ウェルネスメモ
Wellness Memo