

おうちで！

Wellness Information



Vol.6_2020/5/20

ちょっと脳リセット！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。

ちよいと脳リセット
エクササイズ編

眠気覚ましに！
「ダイナミックに腕を動かす」

STEP 1
左右の腕をピンと伸ばし、同じ方向に勢いよく回す
目安 10 回転

STEP 2
左右の腕をピンと伸ばし、違う方向に勢いよく回す
目安 10 回転

大きく筋肉を動かすと、

- ①心拍数が増える
- ②血流量が増える
- ③交感神経が活性化して
集中力が高まる

といった効果が期待できます！



管理栄養士：岡田 尚也

家で“食”を楽しもう♪

餃子



※写真はイメージです。

在宅勤務や学校がお休みになる中、家族と一緒に食卓を囲むことが多くなりました。自宅に長くいる分、普段よりも手の込んだものを作るご家庭も多いのではないのでしょうか。私は先日、「餃子」を作りました！（普段は冷凍の餃子を焼くだけです。笑）

具材は、キャベツ、白菜、挽肉、ニラの一般的なものや、海老やキノコ、大葉など変わり種も。また焼き餃子だけでなく、揚げ餃子、水餃子にも挑戦！いろいろな味が楽しめます。また、つけだれは「お酢+醤油+ラー油」が一般的ですが、「お酢+胡椒」や、「麺つゆ+小葱」、青じそドレッシングなど、アレンジの幅もあり、飽きずに食べられます！私は「麺つゆ+小葱」がさっぱりしてオススメです☆是非、皆さんもお好みの餃子を作ってみてはいかがでしょうか(*^-^*)

GH栄養士のプチ情報

緊急事態宣言が発出されて以来、テレワークや休業など、外出自粛されている方も多いと思います。外に一步も出ない、なんて日もあるのではないのでしょうか。ビタミンDは、食事から摂取するほか、日光を浴びることによって、体の中で生成されます。日光を浴びる時間が著しく減少すると、ビタミンD不足に陥る可能性があります。ビタミンDは、健康な骨、筋肉、歯のために必要な栄養素です。ビタミンDが豊富な食品は、**サケ、しらす干し、イワシ**、そして**うなぎなどの脂の多い魚**に比較的多く含まれています。また、椎茸に含まれるビタミンDは、日光に当てると増量するといわれています。



今週の
Green House
栄養士



入社5年目、男性ではまだまだ珍しいですが、管理栄養士です。現在、休業中で実家暮らしのため、家では夕飯担当に。

管理栄養士 岡田 尚也 (おかだ なおや)

さらに詳しい情報はこちらから↓

ウェルネスメモ
Wellness Memo