

おうちで！

Wellness Information



Vol.7_2020/5/27

「現代人は運動不足」といわれますが、運動習慣が減ったことに加えて、在宅時間も長くなり、日々の活動量にも問題が。忙しくて運動する時間が取れない方や体を動かしたいけど方法が分からない方に、おうちでできる活動量アップの方法をご紹介します！

ながら
運動
の
ススメ

気になる内ももに

テレビを見ながら『クッション挟み』

- ① 椅子に軽く座り、両ひざでクッションをはさむ
- ② 左右の太ももでクッションをギュッと押し合う
- ③ 3秒キープし、10回繰り返す

太ももの内側が効いていることを意識して！



“ながら運動”とは、日常生活の中の動作にちょっと工夫をするだけで、活動量を上げる運動のこと。一つの動きの消費カロリーはそれほど高くはありませんが、毎日継続して行うことで自然と消費カロリーが増えていきます。

TVを見ながら、“ながら運動”をすることで、気がつけば太ももがスッキリしてるかも！！



管理栄養士：若尾 妃菜

家で“食”を楽しもう♪

米粉で手作りおやつ

おうちにいる時間が増えつつ甘いものに手が伸びてしまいますね。お菓子を作ってみたくても今スーパーでは小麦粉やホットケーキミックスの品薄状態が続いております。そこで！今回は**“米粉”**を使用したもちりパンケーキをご紹介します！基本は混ぜて焼くだけ！粉をふるう必要もありません！



○材料【直径約6センチ 16枚】

A 米粉 …………… 200g
ベーキングパウダー ……小さじ1
塩 …………… ひとつまみ
砂糖 …………… 大さじ4

B 卵 …………… 1つ
牛乳 …………… 200cc
プレーンヨーグルト 80g
油 …………… 30cc

トッピング（お好みで）

※写真はヨーグルト、メイプルシロップ、キウイ、ブルーベリー、アーモンド

○作り方

- ① Aをボールに入れ、ホイップでまぜる。
- ② ①にBを入れてまぜる。
- ③ フライパン（テフロン加工以外の場合は油ひいてください）を熱し、おたまで生地を流し入れる。
- ④ 表面がぶつぷつしてきたらひっくり返し30秒くらい焼く。
- ⑤ お皿に盛り付けお好みでトッピングをして完成。

GH栄養士のプチ情報

外出自粛や在宅勤務等で家から一步も出ない…そんな日もあるのではないのでしょうか。気づいた時には在宅太り…!!というのは避けたいところです。そこで！今回は、“**基礎代謝**”をあげることに注目してみましよう。“**基礎代謝**”とは生命活動を維持するために体で必要な最低限のエネルギーのこと。つまり！基礎代謝があがれば消費エネルギーも増えるということです！！

◀基礎代謝を上げるポイント▶

・朝起きたらストレッチ

→深呼吸をして体を伸ばし、体のスイッチをONに。

・起床後に1杯の水or白湯を飲む

→就寝中に失った水分を取り戻し、血行をよくする。温かいものをとり臓器を温めることで内臓の働きを活性化。

・よく噛んで食べる

→“噛む”ことで血流が増え、内臓の働きが活性化。スムージーやスープ等で済ませず、よく噛むメニューも一緒に食べてみて。

外出しない分、朝にできた少しの時間で行ってみては？

今週の
Green House
栄養士



外食に行けない分、普段手間がかかって作れない料理を作っています。外食より食べ過ぎにならないよう注意です…

管理栄養士 若尾 妃菜（わかおひな）

さらに詳しい情報はこちらから↓

ウェルネスメモ
Wellness Memo