

おうちで！

# Wellness Information



Vol.8\_2020/6/3

## 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

\\ コリ解消も兼ねて \\

### 「腰のストレッチ」

こんなときに



座り作業で  
前かがみが続いたときや、  
重い荷物を持った後など



目安  
3秒キープ  
×2回

息を吐きながら  
骨盤を押し込む  
イメージ

足は肩幅よりやや広めに開き、  
両手を腰に当て  
腰をしっかり反らす

デスクワークや荷物の運搬は腰への負担が大きいもの。  
**痛みが出る前に**ゆっくりストレッチをすることで、  
**腰痛予防**につながります。



管理栄養士：今野 千尋

### 免疫力UP！レシピ

### 豆腐チリ



#### 作り方

- ①★の食材をそれぞれカットし、エビは下茹で、野菜は電子レンジで加熱しておく
- ②豆腐に片栗粉(分量外)をつけ、素揚げする
- ③☆の調味料を合わせる
- ④油を熱した鍋に、おろし生姜、ニンニク、豆板醤を入れ、香りが出るまで炒め、ムキエビ、レンコン、里芋、椎茸を入れてよく炒める
- ⑤④に②と長葱を入れ、崩れないように炒め、③を入れて全体に味が絡んだら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける
- ⑥器に盛り付け、チンゲン菜を飾る

#### 材料 (二人分)

- 押し豆腐 ……………200g
- ムキエビ ……………40g
- ★レンコン(乱切) ……………60g
- ★里芋(乱切) ……………60g
- ★干椎茸(戻して1/4カット) 10g
- ※★は、冷凍の和風野菜ミックスでも代用可
- おろし生姜 ……小さじ1/3
- ニンニク(微塵) ……小さじ1/3
- 豆板醤 ……小さじ1/3
- 油 ……小さじ2
- ☆顆粒鶏ガラスープの素 ……小さじ1/2
- ☆トマトケチャップ ……大さじ1と1/2
- ☆辣油 ……小さじ1/2
- ☆砂糖 ……小さじ1/2
- ☆塩 ……小さじ1/4
- 水溶き片栗粉 適宜
- 長葱(微塵) ……16g
- チンゲン菜(1/2カット) ……50g

### GH栄養士のプチ情報

緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き在宅勤務を継続されていたり、不要不急の外出自粛で、家にいる時間が増え、一日の中で座っている時間が増えている方も多いかと思います。実は、日本人(成人)が平日に座っている時間は世界20カ国中、最も長い一日7時間であるということがオーストラリアの研究機関による調査で分かりました。長時間のデスクワーク、パソコンやスマートフォン、テレビの視聴など座位中心の生活になっていることが要因と考えられます。座り過ぎは血流の悪化や筋肉の代謝低下に繋がり、健康リスクを高める要因の一つです。座り過ぎの健康リスクを緩和するには、日常の中で「動く」ことを意識することが大切です。(参照:スポーツ庁HP)

#### おうちでも「動く」を意識しよう！

- 座りながらテレビを見る時間を減らす
- テレビのCM中は立ち上がって家事をする
- ネットサーフィンには時間を決める
- 読書は1章読んだら、合間にストレッチを挟む



今週の  
Green House  
栄養士



家での時間が増えたので、いつもより凝った料理を作るようになりました。レパートリーが増えて、家族にも好評です。

管理栄養士 今野 千尋 (このちひろ)

さらに詳しい情報はこちらから↓

ウェルネスメモ  
**Wellness Memo**