

おうちでも！
オフィスでも！

Wellness Information



Vol.9_2020/6/10

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 \\
「腕の疲れをほぐすストレッチ」

目安
各10秒キープ
×左右3回

手のひらを下にして、片腕を伸ばし、手首を下げる曲げた手の指を、反対の手で引き寄せる

続いて手のひらを上に向け、反対の手で引き寄せる

PC作業などで緊張した腕の筋肉は**定期的にほぐすこと**で**肩こりや頭痛の予防**にもつながります！



管理栄養士：大場 彩可

時短・簡単レシピ 飲む!? 紫外線対策スムージー

夏になると気になるのは、『**紫外線**』ですよね。シミやしわの原因になるので、対策をしっかりしなきゃ！と日焼け止めを塗りつつ、さらにおすすめしたいのが、**食べ物で紫外線対策**すること！
ビタミンCや**ファイトケミカル**の多い食品を積極的に取って、内側から紫外線に負けない体づくりをしてみませんか？

- 材料** (二人分)
- トマト ……………中1個
 - イチゴ ……………6個
 - 豆乳 ……………200ml

- ★豆乳を100%リンゴジュースに変えたり、ハチミツを入れると甘さがです！
- ★春先にはイチゴ、夏にはスイカをミックスするのがおススメ！

- 作り方**
- ①トマトは湯むきをして種を取りのぞく(種の部分は栄養価が高いので、そのままでもOK)
 - ②イチゴのへたを取る
 - ③材料をすべてミキサーに入れてスイッチオン！
 - ④コップに注いで完成♪



GH栄養士のプチ情報

リモートワークが継続していたり、在宅続きで疲れがたまっているという方も多いのではないのでしょうか。疲労やストレスなどによって**自律神経が乱れる**と、呼吸や消化、血流などに影響して**体調不良の原因**になります。そこで、**自律神経を整えるポイント**をご紹介します！

◆**血糖コントロール**

ご飯、麺、パン、スイーツ等は糖質を多く含むので、食べ過ぎれば高血糖を引き起こし、自律神経が乱れやすくなります。おやつを食べるならPM2～3時に。

◆**幸せホルモンをつくる**

自律神経を整えるために大切な睡眠。その質を上げてくれるセロトニン(通称、幸せホルモン)の材料となる栄養素を食事に取りましょう。

参考：池谷敏郎著,自律神経を整える「医者のお自分ごはん」

今週の
Green House
栄養士

自宅にいる時間が多くなったので、筋肉をほぐすストレッチを念入りにやっています！リラックスできて毎日快眠です！

管理栄養士 大場 彩可 (おおば あやか)

さらに詳しい情報はこちらから↓

ウェルネスメモ
Wellness Memo