

おうちで！

Wellness Information



Vol.10_2020/6/17

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

冷え対策に
「骨盤ウォーキング」

ひざを伸ばすのがポイント！

骨盤を立ててあごを引き、頭から足まで一直線になるように立つ
腰から足を踏み出すように歩く

骨盤が傾いた状態で長時間座っていると、足腰の血流が悪化してしまいます。
骨盤を正しい位置に戻すウォーキングをしましょう！



管理栄養士：長島 有希

時短・簡単！レシピ

炊飯器でカオマンガイ



作り方

- 炊飯器にお米と◎を入れ、規定量より少なめの水を入れてよくかき混ぜる
- その上に長ネギとフォークで穴を開けた鶏肉をいれて、スイッチON！
※皮面を下にするのがポイント！
- ★を全部混ぜ、タレを作る
- ご飯が炊き上がったら、お肉を取り出し切る。※やけどに注意！
- 器にご飯を盛り、切った鶏肉をのせ③で混ぜたタレをかければ完成！！

材料

(2人分)

- お米 ……………2合
- 鶏肉（ももor胸） ……………250g
- 長ねぎ（青い部分） ……………1本分
- ◎鶏ガラスープの素（顆粒） ……………小さじ1
- ◎おろしニンニク ……………小さじ1/2
- ◎おろし生姜 ……………小さじ1
- ◎塩、こしょう ……………少々

- ★長ネギ（みじん切り） ……10cm
- ★おろし生姜 ……………小さじ1/2
- ★しょうゆ ……………小さじ2
- ★オイスターソース ……小さじ2
- ★砂糖、味噌、レモン汁…小さじ1
- ★水 ……………大さじ1
- ★ごま油 ……………小さじ1/2
- ★ナンプラー ……………お好みで

※キュウリやトマトを添えると見栄えも◎！

炊き上がるのを待っている時間に具沢山スープや副菜が作れるので、時間を有効活用できます！

GH栄養士のプチ情報

免疫力を上げるためには①バランスの良い食事、②適度な運動、③質の良い睡眠が必要です。さらに免疫力を上げる方法として**“笑う”**があります。今回は**“笑う”**メリットについてご紹介します。

- 腹式呼吸になり、多くの二酸化炭素を排出し、酸素が体に取り入れられる。血管が拡張され、血圧を下げる効果も期待できる。
- 免疫細胞である「ナチュラルキラー細胞(NK細胞)」が短時間で増える。NK細胞の多い方は免疫力が高く風邪や病気になりにくいといわれている。
- 緊張や抑うつなどのストレスが改善される。

笑うことは体にプラスに働きます。人と接する機会が減ってしまった方も、オンラインで友人と話したり、お笑いの動画を見たり、家の中でもたくさん笑って免疫力をアップさせましょう！



参照:公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」_笑いと健康
<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/warai-kenko/index.html>

今週の
Green House
栄養士



自粛期間に「あすけん」に再チャレンジしました！三日坊主の私が、2カ月弱で体脂肪率-3%成功！目標までさらに頑張ります！

管理栄養士 長島 有希（ながしま あき）

さらに詳しい情報はこちらから↓

ウェルネスメモ
Wellness Memo