

おうちでも！
オフィスでも！

Wellness Information



Vol.11_2020/6/24

ながら運動のススメ

「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、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、今日からできる活動量アップの方法をご紹介します！

足のむくみに

寝る前に『両手・両足ぶらぶらストレッチ』



- ① 仰向けに寝て、両手両足を上にあげる
- ② 力を抜き、手首足首をぶらぶらさせる
- ③ 30秒を2セット行う

少し早くぶらぶらするとさらに効果的！



“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

管理栄養士の解説

手足をブラブラさせて、全身の血流がよくなると体がリラックスマードに♪さらに、下半身のむくみや脳疲労の解消にもつながりますよ！



管理栄養士:保延 千晶

私がしている“健康術”

毎日乗るだけ術

最後に体重計に乗ったのはいつですか？

昨日、1カ月前、1年前…？

私は毎朝乗っています！



① 体重計に乗る

体重や体脂肪率などいくつか測定できるものを使用しています。起きてすぐ、お風呂に入る前など毎日決まった時間に乗るのがポイントです！

② 記録をつける

記録をつけることで自分のからだの状態を確認し振り返ることもできます！
食べ過ぎた翌日は体重が増えていることが多く、運動したり、お菓子を食べない！など気を付けています。

自分のからだを知るためにやってみませんか？

今週の
Green House
栄養士



からだを動かすのが好きな私は、おうち時間で音楽に合わせたダンスを始めました。汗を少しかくぐらいに楽しんでいます。

管理栄養士 保延 千晶 (ほのべ ちあき)

GH栄養士のプチ情報

適切な栄養、水分は健康と免疫を向上させます！

水分のはたらき

- 血液中の栄養素や諸成分の運搬
- 体温調節
- 老廃物の除去
- 関節の保護
- など

毎日

8～10杯の水分をとりましょう！

目安：200ml/杯



- ☆紅茶、コーヒーなどの飲み物、果物や野菜をジュースとして飲むのもおすすめです。
※過剰なカフェインの摂取には注意しましょう
- ☆フルーツジュース、炭酸飲料など砂糖を含んでいる飲み物は避けましょう。

参照:WHO COVID-19 (新型コロナウイルス感染症) アウトブレイク中の成人への栄養アドバイス
一般社団法人日本スポーツ栄養協会HP

さらに詳しい情報はこちらから↓

ウェルネスメモ
Wellness Memo