

おうちでも！
オフィスでも！

Wellness Information



Vol.12_2020/7/1

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！

ふくらはぎ・足首シェイプに

ながら運動のススメ 洗い物をしながら『つま先立ち』



- ① 左右の足を肩幅程度に開き、平行に立つ
- ② 両足のかかとを床からゆっくり上げる
- ③ 5秒間キープし、10回繰り返す

おなかやお尻に力を入れるとさらに効果的！



“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

家事の合間に“つま先立ち”や“スクワット”をすることで、特別な運動をしなくても活動量が上がります。続ければ効果が実感できるはずですよ！



管理栄養士:栗原 愛美

時短・簡単！レシピ

そうめんチャンプルー風



写真はイメージです

作り方

- ① 人参は千切り、ニラは3cmに切る
- ② 鍋に湯を沸かし、そうめんを表記時間より30秒短く茹でる。ザルにあげ、流水でぬめりを取り、水気を切る。少量のゴマ油(分量外)をまぶしておく
- ③ フライパンにごま油を熱し、溶きほぐした卵を入れ、半熟状にして一度取り出す
- ④ フライパンにごま油と豚肉を入れ、豚肉の色が変わったら①の野菜ともやしを入れ炒める
- ⑤ 火が通ったら②のそうめん、☆の調味料、③の卵を入れて混ぜ合わせる
- ⑥ お皿に盛りつけて鰹節をのせる

お好みで万能ねぎやゴマをかけるのもオススメです！

材料

(二人分)

- そうめん ……3束
- 豚バラ肉 ……100g
- 人参 ……30g
- にら ……20g
- もやし ……100g
- 卵 ……2個
- ごま油 ……小さじ2
- ☆酒 ……大さじ1
- ☆醤油 ……大さじ1
- ☆塩コショウ ……少々
- ☆ほんだし ……小さじ1と1/2
- 鰹節 ……適宜

GH栄養士のプチ情報

夏はむくみやすい季節です。冷房の効いた場所に長時間いたり、冷たいものをとり過ぎると血行不良になり、余分な水分が体内に溜まります。体がむくんで重たく感じたり、疲れやすくなったと感じる場合は、体内の水分バランスを調節する“水分代謝”を高めることが大切です！

水分代謝を高めるには…

- ・飲み物はできるだけ常温にする
- ・足首、手首、首周りを冷やさない
- ・湯船に浸かり体を温める
⇒炭酸入浴剤を入れるとさらに血行促進！
- ・適度な運動やストレッチをする
- ・むくみ解消に効果的な食材を食べる

～むくみ解消に効果的な食べ物～



体を温める生姜やニンニク、ネギなども一緒にとると良いでしょう



今週の
Green House
栄養士



毎日暑いですね。熱中症にならないように、無理せず適度に休みながら過ごしましょう！

管理栄養士 栗原 愛美(くりはら まなみ)

さらに詳しい情報はこちらから↓

ウェルネスメモ
Wellness Memo