

おうちでも！
オフィスでも！

Wellness Information

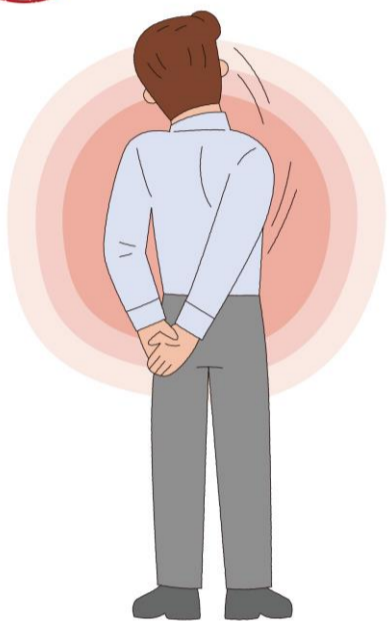


Vol.13_2020/7/8

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！

ながら運動のススメ 肩・首のコリほぐしに
席を立ったら『**コリ肩ストレッチ**』



- ① 頭を左に傾け、首を伸ばす
- ② 左手で右腕を引き寄せ、斜め下に引っ張る
- ③ 10秒ずつ交互に行う

肩甲骨を寄せるようにするとさらにGOOD!



“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

印刷中やトイレ休憩など、席を立ったらすかさずストレッチ！硬くなった首や肩のコリをほぐして、全身をスッキリとさせましょう♪



管理栄養士:松本 真季

時短・簡単！レシピ

納豆キムチ炒飯



作り方

- ①長葱を小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を敷いて熱する。溶き卵を加えて、炒り卵を作り一旦フライパンから取り出しておく。
- ③キムチと納豆、①の長葱をフライパンに入れ、炒める。
- ④納豆の付属のたれとガラスープの素を加え全体をよく混ぜる。
- ⑤ご飯を加えてほぐしながら炒める。
- ⑥全体がなじんだら、②の炒り卵をフライパンに戻し、塩コショウで全体の味を調える。
- ⑦お皿に盛り付けたら完成！

★お好みで万能ねぎや刻みのりをのせてもOKです！

納豆やキムチなどの発酵食品には腸内環境を整え、免疫機能を高める働きがあるため、感染症対策にも効果的です！

材料

(二人分)

ご飯	……………2杯分
長葱	……………30g
卵	……………2個
納豆	……………2パック
白菜キムチ	……………80g
ごま油	……………小さじ2
納豆のたれ	……………1袋
ガラスープの素	……………小さじ1
塩	……………少々
コショウ	……………少々

GH栄養士のプチ情報

梅雨が明けたら夏本番！気温が高くなると、その分体力の消耗も激しくなります。また、外の暑さと室内の冷房の温度差に体がついていけず、なんだか体がだるい…なんてこともあるかもしれません。そこで、簡単にできる“ツボ押し”をご紹介します。仕事や家事の合間にぜひお試しください！

●湧泉

【効果】エネルギーが湧き出るツボ。元気を出したいときに親指で痛気持ちいいくらいに押す
【位置】足の指を曲げたときにできるしわの中心



●三陰交

【効果】冷房などによる冷えに効くツボ。婦人科系の不調にも効果あり
【位置】脚の内くるぶしから指4本分上



今週の
Green House
栄養士



最近腸活にはまっています！プレーンヨーグルトにデーツとキウイをのせて食べるのが出勤前の朝の楽しみです！(笑)

管理栄養士 松本 真季 (まつもと まき)

さらに詳しい情報はこちらから↓

ウェルネスメモ
Wellness Memo