

おうちでも！  
オフィスでも！

# Wellness Information



Vol.14\_2020/7/15

## 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！



気になる二の腕・腹筋に

### テレビを見ながら『仰向け腕立て伏せ』



- ① 両腕を肩の真下にくるようにして、指先はお尻に向けて座る
- ② お尻をグッと持ち上げる
- ③ 脇をしっかり締めた状態でゆっくりお尻を落とす
- ④ ②③を10回繰り返す

息は止めずに無理せず行いましょう！



“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

CMに変わった時や、番組が終わった時などタイミングを決めて繰り返し行うのがコツ♪好きな番組を観ながらシェイプアップしちゃいましょう！



管理栄養士:南光 典子

### 私がしている“健康術”

#### クエン酸でリフレッシュ

暑い夏にさっぱり【お酢ドリンク】はいかがですか？

#### お酢といえばクエン酸！

疲労回復にはもちろん、胃液の分泌・胃の活動促進作用により食欲を増進させるので、夏バテにもおすすめです！



※写真はイメージです

ドリンク以外にも、原液をヨーグルトやアイスクリームにかけたりしてもGOOD！

特に私はお風呂上がりの炭酸割りがたまらなく好きです。黒酢や果実酢など、希釈して手軽に楽しめる商品がたくさん出ていますが、その中でも甘味料や香料などが無添加で素材そのものを楽しめる商品がお気に入り！

旬の食材を生かした季節限定商品をチェックするのもまた楽しくて…年中欠かせません。

おいしい、楽しい、ココロもカラダもハッピーになれるお酢ドリンクのおかげで今日も私は元気いっぱいです(笑)

今週の  
Green House  
栄養士



最近のマイブームは麺！おいしいし、腸内環境を整えるパワーがこれまたすごい！塩麺、醤油麺を手作りして楽しんでいます。

管理栄養士 南光 典子 (なんこうのりこ)

さらに詳しい情報はこちらから↓

Wellness Memo

## GH栄養士のプチ情報

暑い日はついついアイスクリームや清涼飲料水など、砂糖を多く含む食品の摂取量が増えてしまいがちに。砂糖（糖質）の代謝にはビタミンB1が必要ですが、不足すると、食欲不振や疲労感といったいわゆる“夏バテ”の原因となります。

夏バテを防ぐために、**ビタミンB1**を意識して取りましょう！

### 【ビタミンB1を多く含む食材】 豚肉、レバー、豆類、うなぎ など

また、ねぎや玉ねぎ、ニラ、にんにくなどに含まれるアリシンはビタミンB1の働きをアップさせるので、これらの食品と合わせて食べるとさらに良いですね！

7/21(火)は土用の丑の日。  
うなぎを食べて、元気いっぱい、  
免疫力アップ！  
夏バテ対策にもぜひ…!!

