

おうちでも！
オフィスでも！

Wellness Information



Vol.15_2020/7/22

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 腹筋、ウェストシェイプに
デスクワークで『座り腹筋』



- ① 椅子に浅く座る
- ② 背筋を伸ばし、ひざを90°に曲げる
- ③ おなかを凹ませながら1分間キープ

おなかを凹ませるときは、深い呼吸を意識して！



“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

仕事に集中した後や、ちょっと一息入れたいときにこっそりエクササイズ♪ 深い呼吸は脳に酸素を送り、リラックス効果も期待できます！



管理栄養士：佐々木 まどか

時短・簡単！レシピ

電子レンジで簡単♪ 夏野菜トマトカレー



材料 (2人分)

豚挽肉 ……100g
 玉ねぎ ……50g
 なす ……1本
 ズッキーニ ……1/2本
 ※野菜はお好みのものでOK♪

カレールウ (市販) ……2かけ
 カットトマト (缶) ……200g
 ケチャップ ……大さじ1/2
 ウスターソース ……大さじ1/2
 コンソメ顆粒 ……小さじ1
 塩 ……少々
 コショウ ……少々

ごはん ……2杯分

気温の高い夏場、火を使った調理はおっくうですね…。今回のカレーは無水調理ですので、野菜のうま味が凝縮し、濃厚な味わいになります♪電子レンジで簡単に作れますのでぜひお試しください！

作り方

- ①分量の米と水を炊飯器に入れ、普通炊きで炊く。
- ②玉ねぎはスライス、なす、ズッキーニはいちょう切りにカットする。
- ③耐熱ボウルに豚挽肉とカットした野菜、すべての調味料を入れる。
- ④ふわっとラップをして電子レンジに入れ600Wで16分加熱する。
- ⑤よくかき混ぜて、肉や野菜に火が通っていない場合はさらに数分加熱する。
- ⑥お皿に炊き上がったごはんとかレーを盛り付けて召し上がれ♪

GH栄養士のプチ情報

<熱帯夜による睡眠不足>

夜でも気温25℃以上になる熱帯夜が続き、寝つきが悪く寝不足になったり、日中の疲れがとれないなどの“夏バテ”を引き起こします。**しっかりと睡眠をとることは、夏バテ防止にもなります。**



<快適に眠れる方法>

- 氷枕、冷却シートなどで頭部を冷す
- 夏でもぬるめのお風呂で体をあたためる
⇒ 38~40℃の湯船に15~20分浸かるのが理想です
- 寝る前に水分補給をする
⇒ ノンカフェインのものを常温で飲みましょう
- 寝る前のスマートフォン・パソコン・テレビを控える
⇒ ブルーライトが睡眠ホルモンを抑制してしまいます
寝る1時間前くらいから使用を控えましょう
- 天然素材 (麻など)、ひんやり素材の寝具を使用する

今週の
Green House
栄養士



毎日、歩数計を携帯して測定しています。
1日8,000歩 (約200Kcal消費) を目標に、
正しい姿勢を心掛けて歩いています★

管理栄養士 佐々木 まどか (ささき まどか)

さらに詳しい情報はこちらから↓

ウェルネスメモ
Wellness Memo