

おうちでも！  
オフィスでも！

# Wellness Information



Vol.16\_2020/7/29

## 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！



おなかのたるみに

### バス・電車で『体幹引き締め』



- ① つり革を持ち、背筋を伸ばして立つ
- ② お尻をキュッと締める
- ③ おなかに力を入れながら30秒～1分保つ（数回繰り返す）

足を揃えて内ももを意識！  
さらに、かかとを上げると、  
ヒップアップに♪



“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

電車やバスの中では、立つだけでも消費カロリーがアップ！  
お腹とお尻に力を入れるだけの簡単エクササイズです♪  
こっそりやってみませんか？



管理栄養士：緒形 春菜

## 時短・簡単！レシピ

### 夏野菜のラタトゥイユ



#### 材料

(二人分)

- なす ……中1本
- ズッキーニ ……1/2本
- 赤パプリカ ……1/2個
- 黄パプリカ ……1/2個
- 玉ねぎ ……中1/2個
- トマト ……中2個

- にんにく ……ひとかけ
- オリーブオイル ……大さじ2

#### 作り方

- ① トマトは湯むきをして、1cm角に切る
- ② ●の野菜は1口大にカットする
- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、香りがついたら玉ねぎを入れ炒める
- ④ 玉ねぎが透き通ったら、②の野菜を加えて炒める
- ⑤ 野菜に火が通ったら、①のトマトを入れて煮込む
- ⑥ コンソメ、はちみつ、ローリエを加え、塩とコショウで味を調える
- ⑦ 野菜がしんなりし、水分が飛んだらお皿に盛り付けて出来上がり！

- コンソメ ……小さじ1
- はちみつ ……小さじ1/2
- 食塩 ……少々
- コショウ ……少々
- ローリエ ……1枚

きのこやベーコンを入れても◎  
冷蔵庫にあれば、  
あと一品！に使えますよ◎

## GH栄養士のプチ情報

暑い夏に起りやすい体の不調『夏バテ』。皆さんは大丈夫でしょうか？夏バテ予防に大切な「**食生活のポイント**」をご紹介します！



### ① 欠食や食事時間に気をつけて！

夏バテの原因の一つは自律神経の乱れ。欠食をしたり、食事時間が不規則であると自律神経の乱れにつながります。特に朝食は、体内リズムを整えるためにとても重要。まずは食べる習慣をつけましょう！


### ② たんぱく質やビタミン、ミネラルをしっかり取ろう！

#### たんぱく質

(肉・魚・牛乳・卵・大豆製品など)



豚肉



豆腐  
(大豆製品)



カツオ

↓ ↓ ↓

糖質を**エネルギー**に変えるために必要な  
**ビタミンB1**も多く含まれています！

#### ビタミン・ミネラル

(野菜・果物・乳絵製品など)



ほうれん草



かぼちゃ



トマト



牛乳



キウイ

今週の  
Green House  
栄養士



家で時間がある時に「作り置き」をするようにしています。レポートを増やせるようにチャレンジしています！

管理栄養士 緒形 春菜 (おがた はるな)

さらに詳しい情報はこちらから↓

ウェルネスメモ  
**Wellness Memo**