

おうちでも！
オフィスでも！

Wellness Information



Vol.17_2020/8/5

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！



手足の冷えに

血流促進！『足・指グーパー』



- ① 椅子に座って片足を浮かせる
- ② 浮かせた足首を曲げたり伸ばしたりしながら、足指をグーパーさせる
- ③ 10回以上繰り返す

足の指先でティッシュをつかむイメージ！



“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

足の指を動かすと、全身の血流が促進する効果があります。手も一緒にグーパーすると、冷房などによる冷えも改善されますよ！



管理栄養士:宮井 里彩

時短・簡単！レシピ

ジャンバラヤ



材料 (2~3人分)

- 米 …… 2合
- ウインナー …… 4本
- 玉ねぎ …… 中1/2個
- 赤パプリカ …… 1/2個
- ピーマン …… 2個
- ★にんにく(チューブ) …… 小さじ1
- ★カレー粉 …… 大さじ2
- ★ケチャップ …… 大さじ4
- ★チリパウダー …… 小さじ1/2
- ★コンソメ(顆粒) …… 大さじ1/2
- ★塩 …… 小さじ1
- <トッピング(お好みで)>
- 目玉焼き …… 2~3個
- パセリ …… 適宜

作り方

- ①米を研いで炊飯器にセットする。目盛りより少なめに水を入れ、★を入れて混ぜる。
- ②ウインナーは輪切り、玉ねぎは粗みじん切り、パプリカとピーマンは1cm角切りにする。
- ③1に2を入れて炊飯する。
- ④器に盛り、お好みで目玉焼き、パセリを上にかけて出来上がり！

カレー粉は、商品にもよりますが20~30種類ほどのスパイスやハーブが調合されています★
食欲増進だけでなく、胃腸の消化作用を助けたり、抗酸化作用も期待できます！

GH栄養士のプチ情報

毎日暑くて食欲がない…という方へ！

長い梅雨も明け、あっさりしたものや冷麺など、さっぱりしたものが食べたくなる季節になりましたね！

ただ、そういった食事は**栄養素が偏ったり**、そもそも**食べる量が減ったり**することで**低栄養状態**になり、体力が消耗しやすく、**夏バテにつながりやすくなります**。そんな方には**香辛料や薬味を使った料理がおすすめ**です！



香辛料や薬味…食欲増進・疲労回復・新陳代謝アップ

「主な香辛料」



※香辛料は刺激性が強いため、過剰に取ると身体に負担が掛かってしまいます。毎日少しずつ取るのがおすすめです！

今週の
Green House
栄養士



苦手だったギリシャヨーグルトが、最近美味しく感じる様になりました！ヘルシーでたんぱく質なので、炭水化物に偏りがちな食事の際に取り入れています。

管理栄養士 宮井 里彩 (みやいりさ)

さらに詳しい情報はこちらから↓

ウェルネスメモ
Wellness Memo