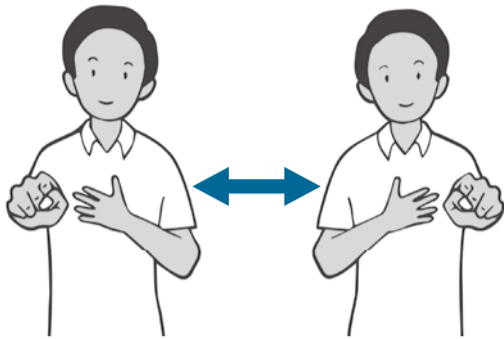


コロナ禍で運動不足を解消するためにやってみよう! 頭と口と体の健康体操

頭の体操 ~グーパー体操・指回し~



グーパー体操

胸にパー、前に突き出す手をグーにして交互に出します。慣れてきたら、胸にグー、前に突き出す手をパーにして、音楽に合わせて体操をしてみましよう。



指回し

左右の指先を合わせて1本ずつグルグル回転させ、次々別の指に移って回します。指回しは普段使う機会が少ない薬指や小指を使うことで、脳細胞を活性化する効果があります。



テレワークや家で過ごす時間が長くなり、座る時間も長くなっている人は要注意



座りすぎは心と体に悪影響を及ぼします! 1日に11時間座っている人は、4時間未満の人に比べ死亡リスクが40%高まるといわれています。

適度な運動は...

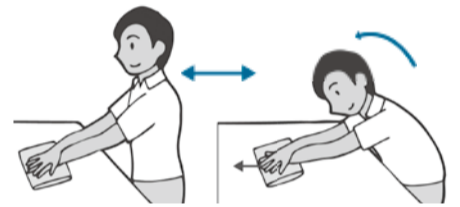
- 高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防に効果があります。
- 肩こりや腰痛の改善や疲労の回復になります。
- 気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善などに役立ちます。

体の体操 ~腰痛や膝痛、肩こりなどの改善~



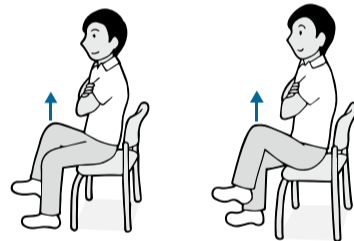
肩回し 肩こり改善

肘を回す感覚で肩を動かす。



背中のばし 腰痛改善

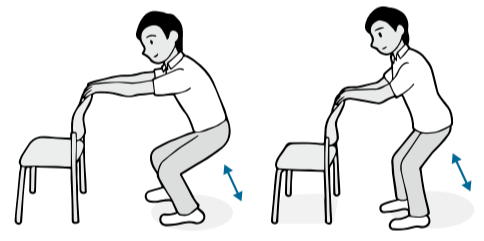
机などを利用し、背中を伸ばす。



股関節の屈伸運動

股関節痛改善

片足を上げ3秒キープし元に戻す。



椅子スクワット

膝痛改善

お尻を突き出すようにかがむ。

口の体操 ~食前にパタカラ体操~



パ

上下の唇を使う

吸う・飲みこみがしやすくなる。唇をしっかりとしめて発音。



タ

舌の先を使う

食べ物を押しつぶしやすくなる舌を上あごにつけて発音。



カ

舌の奥を使う

飲み込みやすくなる。のどの奥をしめて発音。



ラ

舌の先を反らせる

食べ物をまとめ、飲み込みやすくなる。舌の先を丸めて発音。

食べて「元気」になるはなし

No.31

夏を少しでも涼しく過ごそうと、冷たい食べものや麺類中心などの偏った食生活になっていませんか? 時々なら構いませんが、食べ過ぎになってしまうと体内臓が冷え、免疫力低下となり力ぜをひいてしまう場合があります。食事をとると体内に吸収し栄養素となって分解する時に熱(エネルギー)が発生し、体が温かくなります。下記のポイントを参考に体を冷やさず、夏を乗り越えましょう。

鶏肉と夏野菜のガーリック炒め

水分が多めの夏野菜を炒めて冷えを防ぎ、にんにくを加えることで体を温める効果を高めます。

《材料・2人分》

- ・とりもも肉1枚
- ・塩、こしょう 少々
- ・ズッキーニ 100g
- ・ナス 1本
- ・かたくり粉 適量
- ・ミニトマト 4~6粒
- ・にんにく(すりおろし) 小さじ1
- ・ぼん酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・オリーブ油 大さじ2

- ・エネルギー 265kcal
- ・炭水化物 11.8g
- ・たんぱく質 16.8g
- ・脂質 16.1g
- ・塩分 1.0g

《作り方》

1. とり肉は一口大に切り、塩こしょうをふる。ズッキーニとナスは輪切りにする。ミニトマトは丸ごとお湯に入れて10秒ほどでとり出して皮をむき、半分に切る。
2. 鶏肉とズッキーニ、ナスにかたくり粉を軽くまぶす。
3. フライパンにオリーブオイルの半分(大さじ1)を入れ中火で熱し、鶏肉の皮面を下にして焼く。焼き目がついたらひっくり返して火を通す。肉が焼けたら一度皿などへ取り出す。
4. フライパンに再びオリーブオイルを大さじ1入れて、ナス、ズッキーニの順に炒める。
5. 鶏肉とミニトマトをフライパンへ入れ、にんにく、ポン酢、砂糖を合わせたものを加えて絡ませる。
6. 皿に盛りつけて出来上がり。

体を冷やさない食生活のポイント

●たんぱく質食品をとりましょう

たんぱく質は炭水化物や脂質よりも多くの熱が発生し、体が温まりやすくなります。暑いと麺類などの炭水化物が多くなりがちです。たんぱく質食品も食べるようにしましょう。



●よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、かまずに飲み込んだりするよりも多くの熱が発生するので、体が温まります。

●朝食を食べましょう

朝食は夕食と比べて、熱の発生が4倍も多くなります。朝食をとることで体温を上昇し、体を活動モードへとスムーズな切り替えができます。

