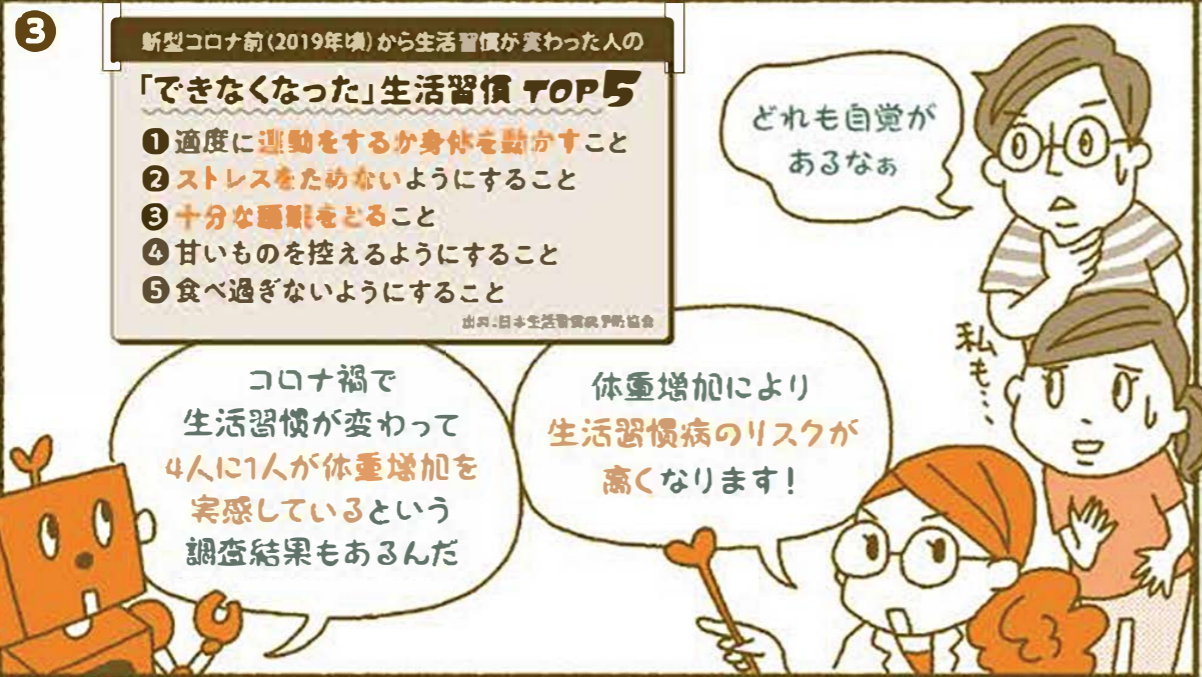


自分の体に
目を向けよう

あなたの生活習慣は 大丈夫？

長引くコロナ禍の影響で、在宅勤務や外出自粛など人との関わりや運動量が減っていませんか？
そのような状況で以前と同じ生活習慣を続けていると、
体重増加は避けられません！この機会に自分の体に目を向けて、
生活習慣を見直しましょう。



生活習慣病の進行イメージ

生活習慣病を川のの流れに例えています。
悪化するほど急激に進行し、改善が困難に！



※「生活習慣病のイメージ」(厚生労働省) mhfw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsus/pdf/rikk-a20.pdfを加工して作成

毎日少しずつでも実践しよう!

無理なく始める健康生活



生活習慣を見直してみませんか

①運動不足対策

じっとしている時間を減らし、こまめに体を動かすだけでも、積み重ねることで運動効果が得られます!

在宅勤務時は30分に3分か1時間に5分程度は立ち上がって体を動かしましょう



歩く姿勢を意識して活動量をアップ!

目線は10~20m先

腕を大きく振る

かかとから着地しつま先でキック

背筋をずっと伸ばす

歩幅を広く



歩いている時のエネルギー消費量は座っている時の3倍!



②ストレス対策

自分にあったストレス対処方法でリフレッシュしましょう!



屋外で太陽の光を浴びよう!

泣いたり笑ったりすることで体内バランスが整います



運動もストレス発散に効果的だよ!



③睡眠対策

生活リズムが乱れると、睡眠の質が悪くなります。質の良い睡眠は体と心の健康に大切です。

朝日を浴びて体内時計をリセット!



明日は早起きなんだけど

早く寝ないとお肌が心配...

いいえ!

ゲームの対戦中なんだよ~



夜更かしに注意する

これぐらいなら続けられそう!



食事で生活習慣病を予防しよう!

時短で楽々♪ ヘルシーレシピ

そぼろ豆腐のドライカレー

265 kcal*



*ごはん150gの場合は合計517kcal

調理時間 約20分

材料(2人分)

- 木綿豆腐...1丁(約300g)
- 玉ねぎ...1/2個
- ピーマン...4個(約120g)
- 油...適量
- カレー粉...大さじ2
- ☆トマトケチャップ...大さじ2
- ☆ウスターソース...大さじ1
- ☆白だし or 濃縮タイプの鰹つゆ...大さじ1

作り方

- 豆腐を2cm位の厚さにスライスして、耐熱皿に並べ、600Wの電子レンジで3分加熱して水切りをする。
- 玉ねぎは粗めのみじん切り、ピーマンは種を取り除いて1cm角位にカットしておく。
- フライパンに油を引いてカレー粉、玉ねぎを加え炒め、水切りした豆腐をフライパンに加え、ハラハラと崩しながら炒め合わせる。
- ☆印を全て加え炒め合わせる。
- 最後にピーマンを加え混ぜ合わせたら火を止める。

Point

- ピーマンを一部パプリカにすると彩りアップ!
- セロリ、フレッシュトマト、ニンジン、キノコ類などを加えても美味しい!
- ひき肉を使うより約150kcalダウンできます。

蒸し鶏の中華風サラダ

380 kcal



調理時間 約15分

材料(2人分)

- 鶏胸肉...1枚(約300g)
- 塩...少々
- 酒...大さじ1
- ☆鶏出汁...大さじ2
- ☆醤油...大さじ2
- ☆酢...大さじ1
- ☆胡麻油...小さじ2
- ☆砂糖...小さじ2
- ◎お好みの野菜:レタス、キュウリ、トマトなど

作り方

- 鶏胸肉の両面にしっかりと塩を振る。
- 耐熱容器に鶏肉の皮目を下にして入れ、酒をふり、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱、取出して上下を返して2分加熱する。
- 加熱が終わったらラップをしたまま最低10分放置する。(時間があれば冷めるまでそのままにする)
- ☆印を全て混ぜて、ドレッシングを作る。(蒸し鶏から鶏出汁が出るので、鶏出汁をドレッシングに使う)
- 蒸し鶏、レタスは食べやすい大きさにカットし、キュウリ、トマトは乱切りにする。(乱切りは噛みごたえがあるので、満足感が増します)
- 器に盛り、ドレッシングをかける。

Point

- 蒸し鶏は皮を外せばさらに約130kcalダウンできます。
- 鶏を加熱するときにニンニク、生姜、ネギ、胡椒などお好みのスパイスを加えて作っても美味しい!

コンビニを活用するならバランスのよい組み合わせで!

主食

- 納豆巻き
- おにぎり(鮭やツナ)
- サンドイッチ
- 肉まん

+

副菜

- サラダ
- グリーンスムージー
- めかぶ
- 野菜スティック
- 100%野菜ジュース*

*果汁入りジュースは血糖値が急上昇しやすいので控えましょう

間食のポイント

- ①食べすぎないように回数や量を減らす工夫をする
- ②夕食後の間食は控える
- ③1日の栄養素の不足が補えるような種類を選ぶ



肩こりや眼精疲労を解消するエクササイズをP5で紹介しているのでやってみてくださいね!

