

カラダ
Smart News

スマートニュース



Nov.2023

11

topic /

スマートニュース

「体内時計とは？」

今月の元気めし！

コンビニ食材活用

「巣ごもり卵スープ」

スマートレ

「朝の目覚めのストレッチ」





Smart News

スマニュース

体内時計とは？



「体内時計」とは、多くの生物に備わっている約24時間周期の生体リズムのことです。人の体内時計は24時間より少し長く、このずれを毎日リセットする必要があります。

朝のリセットが重要!

方法

◆起床時に太陽光を浴びる



◆起床から2時間以内に朝食を食べる

◆絶食時間をつくる

夕食から朝食まで10時間あけると良いと言われている



OX
クイズ

朝食はおにぎりを食べていれば大丈夫?

① ○ ② ×

答えは
次ページの右下



体内時計を整えるポイント

朝

- 朝食を必ず食べるようにする
- 休日の起床時刻のずれは2時間までにする
- 軽いウォーキングなどで身体を動かす



昼



- 食べ物が脂肪に変わる働きが鈍くなる15時ごろまでに間食を済ませる
- 90分に1度は休憩する

夜

- 就寝の2時間前までに夕食を済ませる
- 入浴時は湯船につかる
- 就寝前にテレビやスマホは見ない



▼ 今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!



今月の 元気めし!

コンビニ食材活用

朝食をスープで
手軽に!

巣ごもり卵スープ

材料2人分

1人分 137kcal 食塩相当量 1.6g

- カット野菜(野菜炒め用) 1袋
- ベーコン 2枚
- 卵 2個
- 水 300cc
- コンソメ 小さじ2
- 塩・こしょう 適量

Point

おにぎりや食パンなどの
主食と一緒に食べましょう!



作り方

- ① 水にコンソメ、塩・こしょうを加えて混ぜあわせる。
- ② 耐熱容器にカット野菜を盛り付け、1cm幅に切ったベーコン、卵をのせて①を入れる。
- ③ ②の卵につまようじで卵黄に3ヶ所突き刺しておく。
- ④ ③にラップをかけて、600Wで5分程度様子を見ながら野菜と卵に火が通るまで加熱する。



味変で巣ごもりスープをアレンジ!

スープ
の変更食材

- 中華スープの素(顆粒) 小さじ1
- インスタント味噌汁(小袋) 1袋

タンパク質
の変更食材

- 卵の代わりに豆腐
- ベーコンの代わりに
ツナ缶やサラダチキンなど



クイズの答え ② ×

主食だけではなく、主菜、副菜を揃えて
朝・昼・夕の3食をバランスよく
とるようにしましょう。





Smartトレーニング
スマトレ

朝の目覚めのストレッチ



全身が伸びている
ことを意識しよう

Training 1



- 1 布団やマットの上で、両手は頭の上の方向にまっすぐ伸ばし、両足も下の方へ伸ばす。

Training 2



- 1 仰向けのまま、両膝を胸に近づけるように抱えて10秒間キープする。



- 2 1の状態からおへそを見るように頭を上げて10秒間キープする。

Training 3



- 1 布団やマットの上に座り、両足裏はあぐらをかくようにくっつけて、身体の方に引き、姿勢を直し、10秒間深呼吸をする。



- 2 上体をゆっくり真横に倒し、両足は1の状態のまま、上体をゆっくり真横にたおし、10秒間キープして元に戻る。

- 3 反対側も同様に行う。

人には聞けない

運動のギモン

Q

朝のストレッチはどんな効果がある？

A

カラダを目覚めさせ、内臓や自律神経などの機能が正常に働きだすと言われている。



病氣療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project