



あなたのココロとカラダをアップデートする健康レシピ

金のカラダ

K I N N O K A R A D A

2021/秋

vol.12

CONTENTS

運動
レシピ
recipe

見落としてほしくない！
もう一度考える『健康二次被害』

自粛生活疲れに効く！
1分 症状別エクササイズ

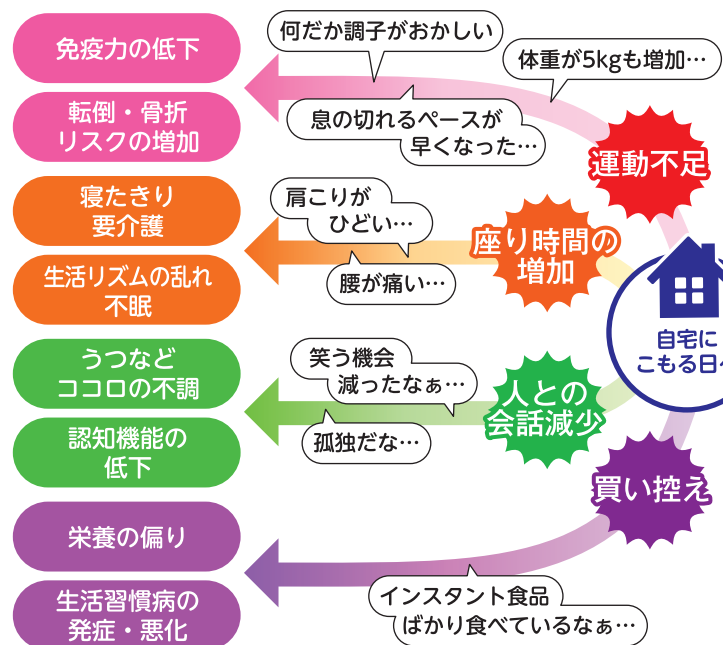
休養
レシピ
recipe

今流行りの
ミールキット活用術！

栄養
レシピ
recipe

ハーバード大学式野菜スープで
免疫力を高める！
第2弾！ファイトケミカルが
たっぷり溶け出した
最強の野菜スープ

健康二次被害として考えられること



ココロの面

ここ1か月間を振り返ってみましょう。
いくつ当てはまりますか？

- ☐ 「自分もコロナに感染するのでは」「家族や会社に迷惑をかけたらいけない」など、常に不安や心配事がつきまとっている
- ☐ 自己嫌悪に陥りやすい
- ☐ 趣味などを楽しめない
- ☐ 気持ちが焦りイライラする
- ☐ 寝つきが悪い、夜中に目が覚める、どれだけ寝ても眠気がとれない
- ☐ お酒の量が以前より増えた
- ☐ 食欲が減ったまたは増加した
- ☐ 気分が沈んでやる気が出ない、今まで当たり前でできていたことができなくなった

当てはまる数が多いほど、ココロに大きな負担がかかっている可能性があります。手遅れになる前に、身体とココロの面を整え、健康二次被害を予防していきましょう！

身体的面

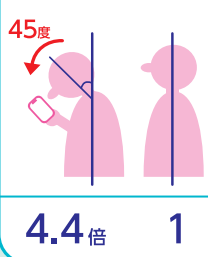
「高齢者が2週間寝たきりになると、7年分の筋肉が失われる」と言われるだけに、筋肉は使わずに放っておくと、どんどん硬くなり量も減っていつてしまします。筋力低下は転倒・骨折のリスクを高めます。筋力低下は将来寝たきりや要介護に繋がったりする恐れもあります。

筋力低下

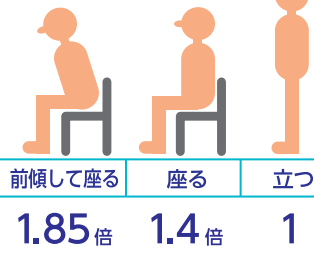
体重の増加(肥満・メタボ)

動く機会が減り消費エネルギーは減少しているのに、今までと同じ食事をしていれば体重は確実に増えてしまいます。体重の増加は生活習慣病の発症や悪化だけでなく、腰痛やひざ痛など関節障害も起こしやすくなります。

首への負担



腰への負担



おうち時間やテレワークの増加で、こんな不調に心当たりはありませんか？

肩こり・腰痛

むくみ・冷え

PCやスマホ画面を見る際、頭が前へ傾いたり前傾姿勢になったりしていませんか。真つすぐ立った状態を1としたとき、椅子に座ると腰への負担は1・4倍に、猫背の姿勢で座ると1・85倍に増加します。さらに、頭が真つすぐの状態から45度前へ傾くと、首への負担はなんと4・4倍に増加するのです。

座り時間が長く続き、長時間下半身の筋肉を使わないでいると、血流が滞りむくみや冷えを起こしやすくなります。血行不良により、全身に新鮮な酸素が行き渡らず疲労物質なども蓄積しやすくなって疲れが溜まりやすくなります。



運動
レシピ
recipe

見落としてほしくない！
もう一度考える『健康二次被害』

身体とココロの面を整える、効果的な3つの『セルフケア術』をご紹介します!!

3つの『セルフケア術』

1 適度な運動を取り入れる！

適度な運動は、健康二次被害を予防するだけでなく、免疫細胞を活性化させて免疫力を高めることにも繋がります。自粛生活で運動量や日常の活動量が減ってしまった方も運動を再開しましょう！

テレワークの増加で座りっぱなしが続く場合は、『30分に一度立ち上がって身体を動かす』ことを心掛け、定期的に筋肉を使うように意識すると良いでしょう。ウォーキングやランニング、スポーツクラブ等で身体を動かす場合も、1回にまとめて長い時間運動するより1日に数十分でも良いから小まめに身体を動かすことが大切です。その他にも適度な運動で睡眠の質がアップしたりストレス解消へ繋がったりなど、身体とココロの両面にメリットがあります。ぜひ日常生活で取り入れましょう！



2 外へ出て気分転換できる時間を作る！

自宅にこもりがちで、太陽の光を浴びる機会や外の空気を吸う機会、人との関わりが少なくなると、気づかぬうちにストレスや不安が大きくなります。マスク着用、一定の距離を保つなどの感染症対策をとった上で、時には外へ出て気分転換できる時間を作りましょう。好きな音楽を聴きながら散歩やスーパーへ買い物、運動施設に通う：etc.どんなことでも結構です。自分自身が心地いと思うことを取り入れましょう。外出先で近所の方や店員さんとひと言挨拶を交わすだけでも十分ですよ！

3 栄養バランスのとれた食事をする！

身体とココロをベストな状態で維持するには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。栄養バランスの整え方の基本として、食材を**赤・黄・緑**の3色に色分けして考える方法があります。赤は肉や魚、黄はご飯やパン、緑は野菜や海藻などです。この3色を揃えるように意識することで誰でも簡単に栄養バランスを整えることができます。毎食バランスを整えるのが難しいという方も、総菜や缶詰食品、冷凍食品などを活用して1日2食、最低でも1日1食は整えてみるなど、できることから始めてみましょう！



赤 グループ (からだをつくるもの)

たんぱく質



肉、魚、卵、豆腐、納豆、牛乳、ヨーグルト など

お刺身や便利な缶詰食品なども活用してみてください！

黄 グループ (エネルギーになるもの)

糖質(炭水化物)・脂質



ご飯、パン、麺類、シリアル、イモ類、油 など

パックごはんなども活用してみてください！

緑 グループ (からだの調子を整えるもの)

ビタミン・ミネラル



野菜、海藻、きのこ、果物 など

野菜をとるのが難しいときは野菜ジュースをプラスするだけでもOK！

自粛生活疲れに効く！

1分 症状別エクササイズ

おうち時間やテレワークの合間に、その場でできる簡単エクササイズです。目を閉じて行うと、よりリラクゼーションできてオススメです！

1 肩こりリセット

しつこい肩こりから解放！

左右各
20~30秒
キープ

腕を交差させて
内側にひねり、
手のひらを合わせる



肩の力は
抜く

背中が
丸まらないように
上体は真っすぐ

1 両手を上に伸ばし、
交差させて手のひらを
合わせる。



脇の伸びを
意識！

自然な呼吸を
繰り返しながら

2 そのまま上体を横に倒し、20~30秒キープ。
ゆっくり元の位置に戻し、反対も同様に行う。

2 首ほぐし

テレワークで固まった首周りをすっきり！

左右各
20~30秒
キープ

1 右手を腰のあたりに当て、
首をゆっくり左に倒す。



首の側面の
伸びを
意識！

肩が上がらない
ようにする

注意
反動をつけず、
ゆっくり行うこと

右手は
腰に当てる

2 あごは少し上に向け、左手を頭の上に乗せ、そのまま斜め後ろにゆっくりと倒す。20~30秒キープし、ゆっくり元に戻し、反対も同様に行う。

3 肩こり解消ストレッチ

肩甲骨をしっかりと動かして！

繰り返し
0~20回

おすすめ 3

調味料付きで特別な食材も必要なし!

まるごと献立キット
Cookit(クックキット)



食材は全て下ごしらえ、カット済みで、特別な食材や調味料も必要なし!より手軽に調理することができます。冷凍ミールキットも豊富で日持ちの心配が要らず、冷凍庫にストックしてすぐに使えるのも嬉しいポイント!



おすすめ 4

塩分や糖質を抑えた制限食を利用するならここ!



ウェルネスダイニング

塩分や糖質、カロリーを制限したい方におすすめのミールキット。管理栄養士監修で、栄養バランスの整ったレシピが豊富です。



おすすめ 5

ハイクオリティな料理を自宅キッチンで再現!



シェフレピ

「時間や手間がかかっても、プロの技を学んで自宅で再現したい」「料理の知識や幅を広げたい」そんなあなたにおすすめのミールキット。文字や写真だけでは分かりづらい料理ポイントやシェフのテクニックを、動画つきで丁寧に学ぶことができます!



おすすめ 1

1人前から注文可能!

セブンイレブンのセブンミール



宅配はもちろん、お近くのセブンイレブンで店舗受取が可能。一人前から注文可能できるので、一人暮らしや単身赴任中の方にもおすすめです。日替わりメニューもあり、飽きることなく利用できます!



おすすめ 2

野菜たっぷり栄養バランスばっちり!

キットオイシックス



全てのメニューに5種類以上の野菜が入っていて栄養バランスも安心!主菜と副菜の2品を20分以内で完成できる嬉しいキットです。人気シェフや料理研究家がレシピを監修しているので、本格的な味をご家庭で気軽に味わうことができます。



おうち時間が増えて、食事メニューがマンネリ化している方、偏ったものしか食べられていない方、料理のレパートリーを増やしたい方、そんなあなたにおすすめなのが、

ミールキット!



『ミールキット』とは、ある料理を作るために必要な食材とレシピがセットになったアイテムのこと。お惣菜や冷凍食品とは違って自分で調理する必要がありますが、下処理やカット済みの食材を利用できて、食材を無駄にすることなく、短時間で簡単に一品を仕上げることができます。「手抜きしたいけれど栄養バランスもしっかり整えたい!」そんな時に手軽に利用できるのも魅力のひとつです。
レシビ通りに調理すれば、あっという間に完成!料理が苦手な方でも安心してご利用いただけます。

休養
レシビ
recipe

今流行りの
ミールキット活用術!

ご自身の生活スタイルや用途に合わせて、活用してみませんか?

1

足は肩幅に開き、椅子の背もたれに手をのせながら、身体を90度に曲げる。



肩の力は抜く

90度近くまで曲げる

足は肩幅に開く

肩の付け根、背中、腰周りの筋肉の伸びを意識!

2

胸を床に近づけながら、上半身をゆっくりと左右にひねる。5~10回、繰り返す。



自然な呼吸を繰り返しながら

左右にひねる

5

腰・背中ほぐし
座りすぎによる腰の負担を軽減!

繰り返し
5~10回

胸は張る



左右の肩甲骨を中央に寄せて!

腕を下へ引き、丸まった姿勢から美しい姿勢へ!

2

肩甲骨を寄せながら、両肘をゆっくりと下げる。10回~20回、繰り返す。



左右の肩甲骨を中央に寄せるイメージで

大きくゆっくり動かして!

4

猫背リセット
美しい姿勢をキープ!

背中が丸まらないように上体は真っすぐ



肩の力は抜く

YouTubeサイトに、エクササイズ動画公開中!!



1

手を後ろで組む。手のひらは天井に向ける。

2

肩甲骨を寄せながら、組んだ手を下へ伸ばす。20秒~30秒キープ。元に戻し、もう1セット行う。

1

手のひらを正面にむけた状態で、頭の上で重ねる。

20~30秒
キープ
×2セット

ハーバード大学式
野菜スープで
免疫力を高める!

第2弾!

ファイトケミカルがたっぷり溶け出した 最強の野菜スープ

栄養
レシピ
recipe

基本の野菜スープ

今回使用する野菜はコレ!

✂ 材料(スープ5~6杯分)

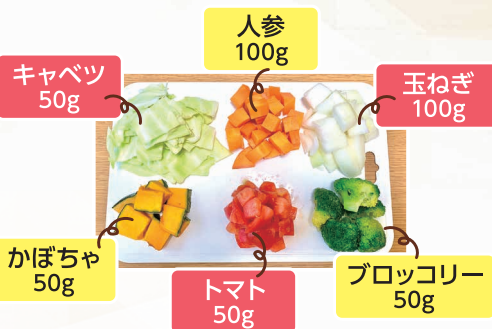
・野菜…合わせて約400g ・水…約1,200ml

🍲 作り方

① 野菜を切る 野菜をひと口大の大きさに切る。

② 水を入れて煮る

大きな鍋に①、水を入れて火にかける。
蓋をして強火にかけ、沸騰する直前に
火を弱めて20~30分煮る。



お茶・だしパックなどに入れて
煮るのがおすすめ!

「ファイトケミカル」
って何?
くわしくはこちら



レシピ動画は
こちら



1杯分
32 kcal

野菜本来の甘みやうま味を感じながらいただきます。

「最強の野菜スープ」
作り方のコツ

point 1

ファイトケミカルを
たくさん摂れるよう、
野菜は5~6種類以上使用!

point 2

なるべく
旬の野菜を
取り入れる!

point 3

野菜の皮や
切れ端も利用!

point 4

水の量は
野菜の約3倍を
目安に!

★余ったスープは冷蔵または冷凍で保存が可能! 保存期間(目安): 冷蔵の場合…2~3日、冷凍の場合…清潔な容器に具とスープを入れて、2週間程度

「基本の野菜スープ」に肉や魚、調味料を足してさらにパワーアップ!

手軽な鮭缶を使って、
たんぱく質をしっかりチャージ。
味噌を入れて、味に深みを!



鮭とまいたけの 味噌風味スープ

1杯分	109 kcal
たんぱく質	11g
食塩相当量	1.5g

✂ 材料(1人前)

- ・基本の野菜スープ…300ml
- ・鮭缶(水煮)…1/2缶(45g)
- ・まいたけ…20g
- ・大葉…3枚
- ・味噌…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1

🍲 作り方

- ①鍋にスープを熱し、ほぐした鮭缶、まいたけを入れる。
- ②2~3分程加熱したら、しょうゆ、味噌を加える。器に移し、刻んだ大葉を添える。

お酢を入れてさっぱり
身体に優しいスープに。



豆腐ときのこの 酸辣湯風スープ

1杯分	200 kcal
たんぱく質	11g
食塩相当量	1.4g

✂ 材料(1人前)

- ・基本の野菜スープ…300ml
- ・絹ごし豆腐…50g
- ・しいたけ…1個
- ・溶き卵…1個
- ・ねぎ(千切りにする)…10g
- ・鶏がらスープの素…各小さじ1
- ・酢、ラー油
- ・塩・こしょう(お好みで)…少々

🍲 作り方

- ①鍋にスープを熱し、ひと口大の大きさに切った豆腐、薄切りにしたいたけを入れる。
- ②2~3分程加熱したら、鶏がらスープの素、溶き卵を加える。火を止めたら、酢、ラー油を加える。器に移し、千切りにしたねぎを添え、お好みで塩・こしょうを振る。

カレー風味のピリ辛スープで
食欲アップ!



鶏そぼろ入り カレー風味スープ

1杯分	152 kcal
たんぱく質	12g
食塩相当量	0.1g

✂ 材料(1人前)

- ・基本の野菜スープ…300ml
- ・鶏そぼろ肉…60g
- ・カレー粉…小さじ1
- ・塩(お好みで)…少々
- ・糸唐辛子(お好みで)…少々

🍲 作り方

- ①鍋にスープを熱し、鶏そぼろ肉を入れる。
- ②3~4分程加熱し鶏そぼろ肉に火が通ったら、カレー粉を加える。お好みで塩少々を加え、糸唐辛子を添える。

編集後記



様々な制約のある生活もうすぐ2年が経とうとしていますね。身体とココロは疲弊していませんか? やっぱり家に閉じこもってばかりいると、筋力が落ちやすくココロも疲れてしまいます。いつの間にか『お腹がぽっこり…』、『見たこともない体脂肪率にびっくり…!』なんて方も多いのでは? まだまだ終息のめどは立ちませんが、感染症対策をとりながら適度に外へ出て気分転換していきましょう!(ヒロセ)

追記

ネットでポチポチしていると、『ANA 機内食ごっこセット』というものをを見つけました。なかなか自由に旅行に出掛けられない今、こういったものを活用して旅行気分を味わうのも良いですね♪ 気になる方はぜひ検索してみてください!



総合フィットネスクラブ
(キッズスクール)

ヘミング
<https://www.heming.co.jp/>

スポーツクラブ
ヘミング亀岡

京都府亀岡市
北古世町2-1-7
TEL:0771-29-0820

スポーツクラブ
ヘミング出町

京都市左京区
田中岡田町22-76
TEL:0120-779-234

フィットネス & スパ
ヘミング伏見

京都市伏見区
深草綿森町9
TEL:0120-466-683

詳しくは
こちら



「タニタ」がプロデュースする
女性専用フィットネス
(ランチャイス)

タニタフィッツミー
<https://www.fitsme.jp/>

タニタフィッツミー
京都府城陽市平川室木85
イズミヤ大久保店2F
TEL:0774-57-5100

タニタフィッツミー
滋賀県近江八幡市役所町202-1
アル・プラザ近江八幡店
TEL:0748-31-1600

タニタフィッツミー
京都府城陽市富野荒見田112
アル・プラザ城陽店2F
TEL:0774-54-8100

詳しくは
こちら



障がい児通所支援事業
放課後等デイサービス

ジュニアスペース
らいぶ
<https://www.js-live.jp/>

ジュニアスペース
らいぶ北白川
京都市左京区北白川下町33番地
TEL:075-706-6900

ジュニアスペース
らいぶ草津
滋賀県草津市矢橋町884-8
TEL:077-566-8500

ジュニアスペース
らいぶ堀川三条
京都市中京区岩上町724
TEL:075-823-3800

詳しくは
こちら

