



プラザの教室がなくなって「体がなまってる」なーんて言っているあなたへ

今こそからだのメンテナンス



保健師:大岡睦子

体調を整えるためのポイント
～朝の過ごし方～

その1

朝起きしたらおひさまに「おはよう」とご挨拶




朝に日光を目から入れることによって夜にいい睡眠をもたらしてくれる「メラトニン」というホルモンが作用してくれます。
メラトニンは、他にも骨を壊す細胞を抑えたり、認知症のもとになる脳の老廃物をたまりにくくしたりする働きもあります。

その2

大事な「朝ご飯」は手作りヘルシーメニューで！




夜も働いている脳に栄養を補給することで1日のリズムがスタートします。集中力もアップして記憶力がよくなります。朝ご飯を食べたほうが太りにくいって知っていますか？朝から体温が上がって、代謝がよくなります。昨日の残り物も賢く活用！でも一品は脳トレを兼ねて調理しましょう！

 魚は良質のたんぱく質といい油がとれますよ！塩分に気を付けてできれば干した魚ではなく生の魚を調理しましょう。

だしを活かした具だくさんの味噌汁で塩分控えめ味噌は発酵食品です！免疫を高めますよ。



 握りこぶし 2つ分の野菜料理を取って繊維質とビタミンを補給！



その3

食後1時間が運動に適しています！



おすすめメニュー
もも上げ100回！
座って足上げ
片足15回づつ！

家の中でもできる運動がたくさんあります！お気に入りの曲をかけて取り組んでください。ラジオ体操もお勧めです。座る時間はなるべく少なくしましょうね。