

「代謝の良い身体作り」はエコにも優しい!?

○代謝が良い身体は「正しい姿勢」から

1日のエネルギー消費量は基礎代謝が6割!しかし、年齢とともに徐々に低下します。

そこでお勧めなのが“正しい姿勢 と簡単な体操”です♪

「正しい姿勢チェックポイント」

壁にかかと、ふくらはぎ、お尻、背中、頭(後頭骨)5点をつけるようにして立ちます。

正しい姿勢のポイントは、次の場所が一本の線上にくることです。

- 耳たぶ(耳の穴)
- 肩の中央(肩峰)
- 股関節(大転子)
- 膝の皿の後ろ
- くるぶし

[正しい姿勢を習慣づける]



あごを引く

肩の力を抜き
左右の肩の高さを揃える

おへその辺りに軽く
力を入れお腹を引っ込める

頭のとっぺんから糸でつられているイメージ

耳の穴
↓
肩の中央
↓
くるぶし

結んだ線が一直線

肛門に軽く力を入れる
感じでお尻を引き締める



正しい姿勢をキープすることによって、そう出ない場合

とでは 代謝に20%も差が出る といわれています

イラスト:<https://www.daichisankyo-hc.co.jp/>より

○レンジで簡単!身体にも優しい「野菜チップス作り」

この4種類どの野菜にも整腸作用・便秘解消に効果があり、健康的な身体づくりにおすすめです!

- 里芋 →ぬめり成分には老化や痴呆やボケを予防する効果もあり、高血圧やむくみ予防の効果的
- ごぼう →食物繊維を豊富に含み、大腸ガンの予防に効果的
- 薩摩芋 →風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があり、高血圧に効果的
- 蓮根 →ビタミンCを多く含み疲労回復、かぜの予防、ガン予防、ぬめり成分が老化防止に効果



【野菜チップスの作り方】

- ①野菜を薄くスライスする(薄さが均等になるように)
- ②水気をしっかりにとって、キッチンペーパーにできるだけ野菜同士がひっつかないように並べる
- ③電子レンジで 600W で5分→裏返し2分→1分(様子を見ながら)
(レンジにかける時は同じ種類の野菜を並べて下さい。パリッとなると出来上がり。野菜の中心部分が黒くなると焦げてしまうので注意!お好みで塩やカレー粉、バターなど絡めても美味しいです♪)