

COCOKARA

ココカラ習慣であなたをチェンジ!

ココカラ習慣とは、心（ココロ）と体（カラダ）にいい生活習慣のこと。一つひとつは簡単にできることでも、ココカラ習慣にチェンジすると、心と体、両面の調子が整ってきます。さあ早速はじめてみましょう。



よく動き、はつらつとすごす習慣 ~ちょっとしたことからスタートを

体を動かすというと、つい億劫になりがちですが、日常生活のなかで少し意識を変えるだけで、身体活動を増やすことは可能です。体を動かすと、代謝が活発になるばかりでなく、筋力・持久力などがついてくるため、心身ともに疲れにくくなります。



よい姿勢のポイントは、「上に伸びること」を意識すること。肩こり、腰痛、頭痛などの予防にもなります

✓ 姿勢をよくする

姿勢を正せば心も体もシャンとする

ふと気づくと、背中が丸くなっていませんか？ 頭を天に引っ張るようにして背筋を伸ばし、おなかをスッとへこませ、お尻をキュッと引き締めてみましょう。頭から足の先まで自分の体を意識し姿勢を正してみると、意外と筋肉を使うことに気づくはず。背中やお尻、首筋など全身の引き締め運動になるばかりでなく、気持ちもすっきりしてくるから不思議です。さらに、正しい姿勢は人に美しい印象を与えることにもつながります。



✓ 日常生活でこまめに体を動かす

忙しさに負けない体づくりは普段の生活のなかから

日ごろの運動不足は日常生活のなかで解消したいもの。例えば、いつもゆっくりと歩いているなら、大また、速歩に変えるだけでも活動量に違いが出てきます。掃除や洗濯ものを干すなど、暮らしのなかの動作も運動を意識して筋肉に負荷をかけてみましょう。大切なことは疲れすぎないこと。無理なく気持ちよく体を動かしていくうちに、だんだん体力や筋力がついてきて、これまでより楽に仕事や家事をこなせるようになります。

日常の生活のための動作は、思いのほか体に負荷をかける運動になります

もっと体を動かしてみよう

生活に運動をプラス!

わざわざ時間をとらなくても、できる運動はさまざまあります。

生活のなかに組み込んでしまうことで習慣化しやすいというメリットもあります。



バス停一つ分を徒歩に
速歩き(速歩)



自動車やバスに乗っていた
ところを徒歩や自転車に
速歩き/自転車



家事の種類や回数を増やす
洗車、風呂掃除



エレベーターを階段に
階段昇降



雑用はすすんで自分から
荷物運搬



週末のゴロ寝を解消
子どもと遊ぶ

和定食を食べよう!

和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。
忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。
市販のものうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

ごはん好きのための 糖質オフ定食



エネルギー：580kcal
塩分：3.4g

炊き込みごはんや混ぜごはんにすると、ごはんの量が少量でも満足感が得られます。

献立メニュー

かやく混ぜごはん
エノキ茸とアサツキのすまし汁
サンマの柚香焼き 菊花ラディッシュ
コマツナと黄菊の和えもの 切りゴマかけ
切り干しダイコンの煮物

PICK UP

サンマの柚香焼き 菊花ラディッシュ

材料 (2人分)

サンマ 三枚おろし：100g (大1尾)
しょうゆ：小さじ1
みりん：小さじ1
ユズ汁・ユズ皮：少々
ラディッシュ：2個
塩：少々
酢：小さじ1/2
砂糖：小さじ1/3
だし：小さじ1



エネルギー：166kcal
塩分：0.7g

- 1 サンマは1枚を3等分に切り、しょうゆ、みりん、ユズ汁を合わせて10分漬ける。
- 2 ①の汁けをきり、グリルで焼き、途中で①の漬け汁をつけながら両面焼く。
- 3 付け合わせのラディッシュは、底を切り離さないように縦横に細かい切り込みを入れる。塩、酢、砂糖、だしを合わせたなかに漬ける。
- 4 器に②を盛り、飾り切りにしたユズの皮をのせ、汁けをきった③を添える。



シソの葉

食欲増進に効果があり、殺菌作用があるので食中毒の予防にも。