

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 ～体を動かすと変わってきます！

体を動かすことは、生活習慣病の予防やストレスへの適応力を高めることにつながります。また、うつ病や認知症予防など、メンタルヘルスなどにも効果的です。



少し息が弾むくらいの速さで、胸を張り、歩幅を広めにさっそうと歩くと効果がアップします

✔️ どんどん歩く

靴を替えれば、あなたが変わる！？

外に出て歩いていたら、ふと良いアイデアが浮かんできた.....という経験はありませんか？ 歩くと全身の血流が増加し、脳や神経に酸素や栄養が大量に送られて脳の働きが活発になります。さらにアルファ波という脳波が出るなどのリラックス効果も。このように、歩くことは、肥満を 방지、生活習慣病になりにくい体をつくるだけでなく、心にもよい作用が。1日15～20分歩くと効果的といわれています。まずは、革靴からもっと歩きやすい靴に替えてみて。



✔️ 筋力をアップする

こっそり続けて引き締まった体をゲット！

筋肉を刺激する運動をレジスタンス運動といいます。レジスタンス運動は筋力をつけて疲労を予防するばかりでなく、基礎代謝を高め、太りにくい体をつくれます。また全身の引き締め効果は、腰痛予防や若々しいリラックスづくりにもつながります。ちょっとしたスキマ時間でできるので、日常のなかに組み込んでみましょう。

①コピーをとりながら
両足のかかとを上げ下げ。1セット20～30回を目安に。ふくらはぎの筋肉を刺激

②いすに座って腹筋
背もたれに寄りかからず足を床から軽く浮かせて8秒間キープ。腹筋を刺激

10回×2セット、週5～7回を目安に

自宅でチャレンジ

スクワット

効果 大腿部前面、大腰筋の筋力をつける

肩幅に開いた足を逆八の字に開き、背筋を伸ばして両腕を前に伸ばし、3秒間でいすに座るようにひざを曲げ、1秒間キープ。次の3秒間でもとに戻す。



ヒップエクステンション

効果 大腿部背面、臀部の筋力をつける

背筋を伸ばして腰の位置を固定したまま、お尻の下のほうに力を入れる。3秒間でかかとから足を後ろへ上げ、1秒間キープ。次の3秒間でもとに戻す。



腕立て伏せ

効果 胸、腕の筋力をつける

ひざを少し曲げた状態で床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす。両腕を肩幅よりやや広めにおき、指先をやや内側に入れる。ゆっくりとひじを曲げ、1秒間キープした後、ゆっくりともとに戻す。



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。

簡単・手軽にバランスのよいお弁当



エネルギー：541kcal
塩分：3.6g

お弁当の容量(mL)とエネルギー量(kcal)は、ほぼ同じ。例えば500kcalのお弁当をつくりたかったら、500mLのお弁当箱に。主食：主菜：副菜を3：1：2のバランスで詰めましょう。

献立メニュー

キノコごはん
生鮭のベーコン巻き焼き
きんぴらゴボウ
コマツナの磯辺和え
プチトマト
即席みそ汁

PICK UP

生鮭のベーコン巻き焼き

材料 (2人分)

生鮭：2切れ
塩：小さじ1/6
ベーコン：1枚半
小麦粉：大さじ1
油：大さじ1/2



エネルギー：180kcal
塩分：0.8g

- 1 生鮭は小骨をとって1切れを3つに切り、塩をふる。
- 2 ベーコンは1枚の長さを半分にし、幅も半分に切る。
- 3 ①の生鮭にベーコンを巻いて楊枝でとめ、小麦粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンに油を熱し、③を入れて中火で両面色よく焼いて火を通す。身が厚いときはふたをして焼くと火が通りやすい。



エノキダケ

キノコに含まれる食物繊維には肥満防止、便秘改善、がん細胞の抑制効果がある。