

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。



疲れをためこまない習慣

～すきま時間を有効に活用する！

疲れは日々生じています。たまりすぎると心身に悪影響を及ぼすため、適度な休憩が心身を回復させ、がんばり続けられる心と体にします。



遠くを見つめると目を休める効果も

✓ ちょこちょこ休む

がんばらないから、がんばり続けられる！

適度な休憩は、疲れを緩和させ、次なるエネルギーを生んで仕事の効率を高めます。つまり、「長くがんばるためには、がんばりすぎない」ことが大切。「でも、仕事中に窓から外を眺めたり、立ち上がって体操なんてしたりしていたら、サボっていると思われる」と思ったあなたは要注意。周囲の目を気にしやすく、根をつめやすいことから心身が疲れやすい側面をもっているかも。こまめなクールダウンがオーバーヒートを防ぐと心得てください。



✓ ちょっとした合間に体操をする

体をほぐして心、いきいき！

体操やストレッチングは、筋肉の緊張～弛緩を繰り返しい、心身をリラックスさせることによって疲労やけがの防止に効果を発揮します。また、余分な緊張を解きほぐすことからストレスを緩和し、気持ちをいきいきさせるリフレッシュ効果もあります。だから仕事や作業の合間などにうまくとり入れれば集中力や思考力がアップ！元気の維持のためには、疲れを感じてからではなく、毎日続けてみましょう。定期的実践することで疲労を予防します。

頭の上で手を組み、手のひらを上に向けて腕と背筋を一緒に伸ばせば上半身のリフレッシュに

座ったままでらくらくリフレッシュ
職場で手軽にストレッチング

肩・胸伸ばし

体の後ろで手を組み、両腕を伸ばして胸を広げる。

▶ 肩甲骨を引き寄せるようにするのがコツ



腰・体側ひねり

両手で背もたれをつかみ、左右にゆっくりとひねる。

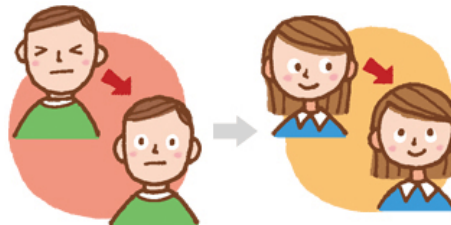
▶ 両足は床につけたままで



**疲れ目、ドライアイ対策に
目の体操**

- ①両目をかたく閉じてからパッと大きく開く。
- ②眼球だけを左右・上下に動かす。

▶ 顔は動かさないようにする。さらに遠くをながめると目の筋肉の緊張がやわらぎます



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。

高たんぱく低脂肪の元気定食



エネルギー：544kcal
塩分：3.8g

大豆製品は高たんぱく食品。もちろん肉も大切なたんぱく質ですから、脂身の少ないものを選び、ゆでることでさらに脂質の量を抑えられます。

献立メニュー

ゆで豚肉と夏野菜の和え物
キュウリとワカメの梅和え
ちりめん奴
ごはん
カボチャのみそ汁

PICK UP

ゆで豚肉と夏野菜の和え物

材料（2人分）

豚もも肉（脂身なし薄切り）：140g
トマト：80g
オクラ：40g
ナス：1本
ミョウガ：大1個
ショウガ：少々
シソの葉：少々

【A】

しょうゆ：大さじ1弱
ごま油：小さじ1
みりん：大さじ1/2
酢：小さじ2
だし汁：小さじ2



エネルギー：156kcal
塩分：1.2g

- 1 熱湯に長ネギ、ショウガ（共に分量外）少々を入れて豚肉を広げて入れ、色が変わったら水にとり、水気をきって食べやすい大きさに切る。
- 2 トマトはくし型に切り、オクラはゆでて斜めに切る。
- 3 熱湯に塩少々（分量外）を入れてナスを縦半分に切って入れ、途中で返して柔らかくゆで、皮を上にして冷まし、食べやすい大きさに切る。
- 4 Aを合わせる。
- 5 ミョウガは薄切り、ショウガ、シソの葉はせん切りにして④の2/3量を加えて、①の豚肉を和える。
- 6 器に⑤、②、③を盛り合わせ、残りの④をかける。



アスパラガス

アスパラギン酸を含み、新陳代謝を活発にして、疲労を回復させる。