

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部
管理栄養士 新村 由美子

雑穀入り豆乳グラタン（4人分）

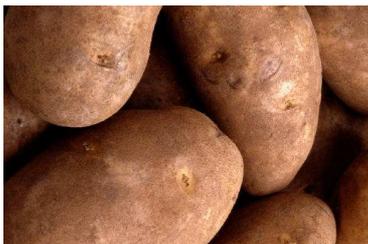
材料	ジャガイモ	中2個
	玉葱	中1個
	粟	大さじ2杯
	豆乳	100cc
	塩	少々
	黒胡椒	少々
	パセリ	少々



作り方

1. 粟は同量の水に漬けておく
2. ジャガイモ、玉葱は皮をむき、さいのめに切る
3. 鍋に粟と漬けておいた水、ジャガイモと玉葱を入れ、200ccの水を加え火にかける。ジャガイモが柔らかくなるまで弱火でゆっくり煮る。
4. 材料が煮えたら豆乳をくわえ塩で調味する。
5. 器にわけ、黒胡椒をふる。
6. オープンまたはトースターで表面を焼き上にパセリをふる。

さらにお好みでシーフード、お肉などプラスすると楽しめます



～運動に最適な季節です！身体を動かしましょう～

椅子ヨガで深呼吸

気持ちよい朝を迎えるための簡単エクササイズ

今回のテーマは、「**ヨガで深呼吸**」です。呼吸は誰もが無意識のうちに行っている筋肉を使う動作です。1日におよそ2万回も繰り返し、筋肉を動かしています。この呼吸を意識すると、心身を良い方向へ自分で導くことができます。

ヨガを行った方からこんなお話を聞きました。『毎朝ヨガを行うようになって、朝が待ち遠しくなりました。職場で以前は、仕事を頼まれると嫌な気持ちになっていましたが、今はとても気持ちよく引き受けることが出来ます』とても感動した瞬間でした。

良い呼吸は様々な効果をもたらします

- 疲労回復... 身体に溜まった老廃物がリンパ管を通して排泄されます。
- ストレス解消... せぼねの周りの筋肉がリラックスし自律神経の働きが良くなります。脳に「快」の信号が送られ、心身ともに整い肯定的な考えになれます。
- 美しい姿勢... 呼吸で使われている筋肉は、「天然コルセット」と呼ばれ、内臓やせぼねを正しい位置で保つことができます。

ヨガでは良い呼吸をこんなふうに伝えています

- 心身を“安定させ”“静め”“癒し”をもたらします。
- 1回の呼吸は、栄養とエネルギーを与えます。
- 吸う... 栄養を運び、エネルギー、暖かさ、強さ、活気を心身にもたらします。
- 吐く... 浄化し、冷やし、エネルギーを回復させます。

～お好みの音楽を聴きながらゆっくりとした時間を過ごしてください～

さあ!!

ヨガで深呼吸

- 1つのポーズで深呼吸を2～5回繰り返します。
- 一つ一つの動作をゆっくりと行います。
- 鼻で吸ったり吐いたりします(鼻呼吸)。鼻づまりのある方は口の呼吸で行っていきましょう。
- 安定のよい椅子で周囲の物に身体をぶつけないように注意しましょう。

こんな症状の時には、ポーズを楽な状態まで緩め、動きを小さく、深呼吸を大切にしましょう。

- ポーズを取ると痛みを感じる。
- 力が入ってしまう。
- 呼吸が苦しく感じ、深呼吸ができない。

