

## スタッフブログ



1 ストレスを発散する。

## 2 姿勢を常に意識する。

### 3 適度な運動をする。

無酸素運動には筋力向上で代謝を上げ、太りにくい体作りや下半身強化で、高齢でもしっかりした足腰を保てます。

#### 4 朝の太陽を浴びる。

太陽の光や、自然の景色を見ることでセロトニンの分泌を増やせます。メンタル不調の改善、ポジティブな考え方に影響します。

5 やっぱり食生活は重要です。

PFC を意識した食事を意識しましょう。糖質制限しすぎは脳の働きを悪くします。脂質はフィッシュオイル オリーブオイル等から取れるとベストです。タンパク質を脂質と一緒に摂取すると吸収が遅くなり、脂質が体に残りやすくなり、太りやすくなります。食物繊維、ミネラル、ポリフェノール等、野菜や果物も効果的に摂取する事が重要です。卵は完全栄養食品。

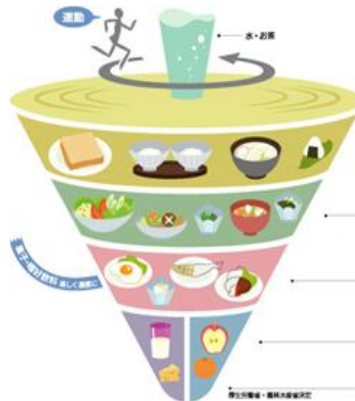
6 とにかく体を温めましょう。

体を温めると内臓の調子が良くなり、免疫力も向上します。

体を温めると、様々な病気に対抗できます。癌は温度の高い臓器には発生しません。

## 7 水と酸素は重要です。

水も酸素も人間の体の基本。質や濃度等、良いものを吸収しましょう。



## 食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

| 1 日 分                         |                                | 料 理 例                                  |                                        |
|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>5.7 主食</b><br>(ごはん、パン、麺)   | ごはんやパン・麺を主食とし、こむぎの芽抽出液から1日3回程度 | 1:2<br>ごはん、パン、麺、味噌汁、煮物、漬物、お茶           | 2:2<br>ごはん、パン、麺、味噌汁、煮物、漬物、お茶           |
| <b>5.6 副菜</b><br>(肉類、魚類、大豆製品) | 動物性タンパク質を2割程度                  | 1:2<br>鶏肉、豚肉、牛肉、魚肉、大豆製品、野菜、きのこ、海藻類、卵   | 2:2<br>鶏肉、豚肉、牛肉、魚肉、大豆製品、野菜、きのこ、海藻類、卵   |
| <b>3.5 主菜</b><br>(肉類、魚類)      | 肉・魚・卵・大豆製品を1日3回程度              | 1:2<br>肉、魚、卵、大豆製品、野菜、きのこ、海藻類、卵         | 2:2<br>肉、魚、卵、大豆製品、野菜、きのこ、海藻類、卵         |
| <b>2 牛乳・乳製品</b>               | 牛乳またはヨーグルト1日3回程度               | 1:2<br>牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、クリーム           | 2:2<br>牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、クリーム           |
| <b>2 果物</b>                   |                                | 1:2<br>りんご、バナナ、みかん、葡萄、梨、桃、柿、イチゴ、ブルーベリー | 2:2<br>りんご、バナナ、みかん、葡萄、梨、桃、柿、イチゴ、ブルーベリー |



今年から一軒家に引っ越しをして半年近くが経ちました!☀️新居では、積極的に「スマートホーム化」へ取り組んでいます!



新居では、積極的に「スマートホーム化」へ取り組んでいます！

外出先からでもスマートフォンで、エアコンをつけたり掃除機を動かしたり、電気の付け忘れを確認したり…

スマートホーム対応の  
デバイスを揃えれば、  
意外と簡単に設定で  
きます!!

## スマートホーム化へ！



我が家の「スマートホーム化」はまだまだ進行中ですが、各部屋に「湿温時計」を設置しています。

湿温時計に対応するサーキュレーターを用意して設定すると、なんと一定の湿度以上になると勝手にサーキュレーターが作動してくれるのです!! 🌞 この時期はどうしても帰宅すると、家中がムシムシしていたり、部屋干しの匂いが気になるので、とっても便利ですよね!

共働き世帯なので、頼れるところは機械に頼りつつ、便利で快適な生活を目指していきたいなと思います! ✨