



オアシスな日々

vol.10

こんにちは！先日熱中症になった宮尾です。
今日はお仕事の話からすこし離れて夏休み中のことを…
ウチでは年間3~4回程度キャンプにいくのですが、今年も8月
中に2回目と3回目のキャンプに行ってきました。
いつも近場で済ます事が多いのですが、2回目は白馬の方へ。
前日は岩岳スキー場近くのコテージに泊まり、夜は星を見る会をしていたので、大型の望遠鏡で今一番近づいていた金星や月の表面など、観察しました。これには子供たちも大喜びでした。
次の日は近くの「白馬グリーンスポーツの森」というところでキャンプをしました。
色々なアクティビティがあって、アスレチックや魚のつかみ取りなどが



社員column

こんにちは(#^.^#)しみずです。日々色々な美容情報に踊らされている私ですが、最近はトマトジュースにはまっております♪トマトジュースにはリコピンをはじめとし、たくさんの栄養素が含まれているそうです。

- ◇リコピン…非常に優れた抗酸化作用を持つリコピンは、コラーゲンの増加を促し、美肌効果が期待できます。また、シミの原因であるメラニンの生成も抑えてくれるのでシミ予防も期待できます。
- ◇カリウム…生命を維持するうえで欠かせない栄養素です。また利尿を促しナトリウムや老廃物を排泄することで血圧の上昇を抑制したり、むくみを抑える効果も期待できます。
- ◇ビタミンC…リコピン同様に抗酸化作用があります。免疫力を高めたり、メラニンの生成を抑えたり、ストレスを軽減してくれるホルモンの生成を促進する働きまで機体できるんです♪



らぶちゃんの編集後記

今年の夏はホントに暑かったワン。わたしのお家も日向になるからって今年はずっと日陰の涼しいところで過ごしたワン♪それにしてもこの異常気象はこれからどうなっていくんだワン。どこかの研究によると「人間が季節循環に影響を及ぼしている」という話もあるらしいワン。わたしにしてみればいい迷惑だワン。この問題にはこれから世界全体で対策をとっていかなければいけないワン。

オアーゾ看板犬の“らぶちゃん”



information

体験入浴随時受付中です(^^)
オアーゾLINE@準備中です(^^)

9月、10月、11月のベビマ教室

9/12(水)・10/17(水)・11/14(水)

(全て午前のみです)

*追加や変更はブログをご確認下さい

オアーゾ ベビマ 検索



2018.9 Vol.32

オアーゾ

検索

オアーゾ通信

編集・発行
株式会社オアーゾ 秋号
〒381-1231
長野市松代町松代613-4
TEL. 026-285-0210
MAIL.info@oazo.info



こんにちは(#^.^#)

今年の夏は猛暑でしたね～。きっと体もつかれているに違いありません！ということで、今回は疲労回復に効果的な情報をみなさまにお届けいたします♪体を癒して秋の行楽を楽しみましょう(^o^)

>>> 食で回復

体の疲れをとるには胃を休ませることが大切です。食べ物も重要です。できるだけ消化の良い物や、調理方も工夫したりと自分の体に合った食べ物を摂取して体の疲れを取りましょう。

疲労回復に役立つ代表的な5つの栄養素

たんぱく質	肉、魚、卵、大豆
クエン酸	梅干し、レモン、グレープフルーツ、キウイ、リンゴ、酢
ビタミンB1	ねぎ、にんにく
リコピン	トマト
イミダペプチド	鶏胸肉、イワシ、サバ、サンマ、マグロ

材料(3~4人分)

- ・鶏肉(手羽元や手羽先): 10本くらい
- ・しょうが: ひとかけ
- ・ニンニク: ひとかけ
- ・たまご: 3~4個(ゆで卵にする)

煮汁

醤油: 2/1カップ
酢: 1カップ
砂糖: 大さじ3~4
水: 2/1カップ



①しょうが・にんにくはすりおろします。(チューブを使ってOKです。)フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉にキレイな焼き色をつけて旨みを閉じ込めます。

②美味しい焼き色がお肉全体についたら煮汁の材料としょうが・ニンニク、ゆで卵(殻をむいたもの)を加え、落し蓋をして20~30分コトコト煮込んで出来上がり♪

参考資料:リズムHP/ユーグレナ美容と健康のコラムHP/マイロハスHP

>>> 睡眠で回復

人は人生の3分の1を睡眠に費やすと言われていますが、その間に行われているのは細胞のメンテナンス。眠れないと日々の疲れや老廃物がたまって、宿題が終わらない状態になってしまいます。しっかりメンテナンスできるかどうかは、どれだけ深く眠れるかなんです。

1 朝起きたら太陽光を浴びよう

太陽光を浴びるとセロトニンという幸福ホルモンが出ます。そして発生から14時間くらい経つと、メラトニンという睡眠ホルモンが合成されます。つまりセロトニンが出ないとメラトニンも作れません。



2 寝る直前の食事はやめよう

寝る時間は23時前後がベスト。夕飯は寝る4時間前、遅くとも2時間前には食べ終わるように。体の仕事の優先順位は消化が1番なので胃に食べ物があると細胞のメンテナンスにまわらなくなってしまいます。



3 寝る前のスマホ厳禁

ブルーライトの覚醒効果はエスプレッソ2杯分と言われるくらいです。また入浴も寝る1時間くらい前に済ませておくと良いです。



他にも・・・

休息しているはずなのに「何となく体が重い、頭がすっきりしない」という疲労を感じたら、それは脳と自律神経が疲れているのかも。疲労をとる方法は休息だけではありません。あえて動くことで疲労回復を促すアクティブレスト(積極的休養)も有効です。

アクティブレストのコツは、きつい運動はしない・頑張らない・気持ちいいと感じる、です。ストレッチやヨガ、ウォーキングやハイキングなどをしてみるのもいいかもしれません。

次ページへ続く