

Snack

小腹が空いたら
上手に間食。

#間食はナッツ派



ナッツがおすすめ！

■ アンチエイジングの味方に！

不飽和脂肪酸が多く含まれており、乾燥肌を防ぐ効果があります。

■ 食物繊維が多く腹持ちがいい！

消化に時間がかかるので、腹持ちが良いです。さらにGI値(血糖値上昇値)が低いため肥満予防にも効果的です。

■ お菓子はダメなの？

やっぱりお菓子を食いたい！という方は、量を決めて食べてください。目安として、1日200kcal以内を目標にしましょう。例えば、どら焼き1個、せんべい3~4枚程度です。



Pattern3

#テレワークなら家トレ

■ 座りすぎはカラダに悪影響！

1日に11時間以上座っている人は、4時間未満の人と比較すると死亡リスクが40%も高まると言われています。リモートワークの方は、休憩時間に家事をしてみたり、余裕のある人はヨガや筋トレ動画を見ながら一緒に体を動かしてみましょう。