

家での時間を最大限に活用しよう！ 家族で楽しむおうち時間

新型コロナウイルスの影響で外出控えが続く中、おうち時間をどのように過ごされていますか？特にお子様がいるご家庭では、自由に出掛けたり、外で思い切り遊んだりできず、ストレスを感じているのではないのでしょうか。今回は、家族みんなで楽しめるおうちでの過ごし方をいくつかご紹介します！

自宅で食事を楽しむ工夫

農林水産省の調査では、新型コロナ感染拡大による食生活の変化として、「自宅で食事を食べる回数」や「自宅で料理を作る回数」が増えたという回答が多かったと報告されています。毎食の献立を考えたり、食事の準備をするのは大変な時もありますが、いつもの料理や食事時間がさらに楽しくなるように、ちょっと工夫してみましょう！

旬の食材をゆっくり味わう



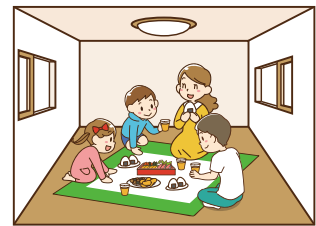
旬の食材を季節に合わせて取ることは、体に必要な栄養素を補うことにもつながります。

家族で分担して料理を作る



時間や手間のかかる料理は、みんなで分担して作ってみましょう！子供も参加すれば食育の一環に。

食事環境を変えてみる



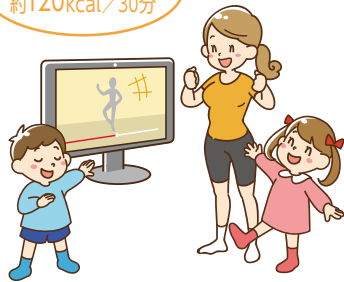
テーブルの位置を変える、ベランダや庭で食事をするなど、同じ食べ物でも環境が変わると気分転換になります。

おうちの中でも活動量を増やそう！

休日や平日のちょっとした隙間時間も、ただ何となく過ごしていませんか？思うように外出ができず、家の中にいるとどうしても活動量が減ってしまいがちですが、特別な運動ではなくても、こまめに動くことで活動量を上げることができます。家族と一緒に楽しみながら体を動かして、心も体もリフレッシュしましょう！

エクササイズアイテムを使う

消費カロリーの目安
約120kcal/30分



フィットネスゲームやバランスボールなど、家の中でできるアイテムを使って、楽しみながら運動してみませんか？

こまめに片付け、掃除

消費カロリーの目安
約207kcal/1時間



片付けや掃除もこまめに動いて行えば立派な運動に！家族で協力して居心地の良い空間づくりを！

DIYにチャレンジ

消費カロリーの目安
約284kcal/1時間



イスやテーブルなどの簡単な家具を作るのもおすすめ！親子で取り組めば大切な思い出づくりにも♪

※消費カロリーはそれぞれ体重60kgの人の場合

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/