

# 左からよんでも… うどん うんどう 右からよんでも…

## サポート

Vol.33  
2022年12月19日  
香川県

### ウォーキングのススメ!



寒くなりましたね。  
こんなときこそ、ウォーキングで体を温めましょう!

例えば…

- ★ 通勤で一駅分
- ★ 近くへのお出かけは車をおいて
- ★ 家族や友人と体力づくり

まずは、今より  
1,000歩(10分)多く歩こう!

- ★ まちの魅力を再発見
- ★ ウォーキングでリフレッシュ

職場で  
体を動かそう!

### 仕事×運動

寒くて体が固まっていませんか。  
簡単にできるストレッチをご紹介します。



#### 肩と脇腹のストレッチ

10カウント



①椅子に浅く腰かけ、  
軽く手を組みます。



②まっすぐ両腕を上げ  
ます。体が後ろに反っ  
たり、前かがみになら  
ないように真っ直ぐ伸  
びましょう。

管理栄養士の  
簡単レシピ



おせちのリメイク

### 『数の子サラダ』

【1人分】  
エネルギー:64kcal  
たんぱく質:4.3g  
炭水化物:3.3g  
脂質:4.3g  
食塩相当量:1.5g

#### ▼材料(3人分)

- ・数の子 60g(1切れ)
- ・大根 100g(3cmくらい)
- ・きゅうり 100g(1本)
- ・塩(塩もみ用) 小さじ 1/2
- A [マヨネーズ 大さじ1  
・ポン酢しょうゆ 大さじ1]

#### ▼作り方

- ① 数の子、大根、きゅうりを太めの千切りにする。
- ② 大根ときゅうりは塩をまぶし、10分ほどおいてしんなりすれば、ギュッと絞る。
- ③ ボールに数の子、②、Aを混ぜる。

香川県ホームページ

1.これで、運動不足解消!!

自宅で簡単トレーニング!【ストレッチ編】より抜粋

添付

### 年末年始のお楽しみ企画 「ウォーキングカード」

職場で誰が先にゴールに着くか、競争してもいいですね。