

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.13
2021年4月19日
香川県

自宅で過ごす時間が増えて、運動不足になっていませんか。心や身体の健康を守るためには適度な運動が必要です。室内でできる簡単な運動と簡単レシピをご紹介します。

これで運動不足解消！！自宅で簡単 トレーニング！

<フロントランジ>

下肢の柔軟性、バランス能力、筋肉をつけるのに効果的！



両足を肩幅に
広げて立つ。



足をゆっくり
大きく前に踏
み出す。



太ももが水平になるくら
いに腰を深く下げる。
体を上げて、踏み出した
足を元に戻す。

- ▷ 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- ▷ 大きく踏み出し、腰を深く下げるようにすると、運動負荷が強くなります。
- ▷ 大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけましょう。

1日の回数の目安

5~10回(できる範囲で)
×2~3セット

【簡単レシピ】 切干大根の甘酢づけ



【現代っ子に伝えたい「新香川の味」料理集】
(香川県食生活改善推進連絡協議会作成) から引用

(1人分) エネルギー:53kcal たんぱく質:0.8g 脂質:0.7g 食塩相当量:1g カルシウム:49mg

★作り方

- ・切干大根はたっぷりの水でさっと洗い、かぶるほどの水に15分ほどつけて戻す。水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ・人参は4~5cmの長さに千切りにする。しょうがは皮をむき千切りにする
- ・ポウルに調味料を合わせ、材料をいれて全体を混ぜ、軽い重し(皿1~2枚)をする。1時間ほど置いて出来上がり。

【栄養情報】

野菜の中でも切干大根、小松菜、チンゲン菜などには、骨格を構成する重要な栄養素である「カルシウム」が比較的多く含まれています。カルシウムをしっかりとるようにするとともに、毎日の運動も忘れずに行い、コツコツと骨を強くしましょう。

「マイチャレかがわ！」が4月から再スタート！！

※詳細はチラシをご覧ください