

自宅で過ごす時間が長いと、どうしても運動不足になってしまいますね。運動不足は、体の不調だけでなく、精神的な不調も引き起こしやすくなります。

今回は、自宅や職場でも簡単に実践できるトレーニングをご紹介します。

【簡単トレーニング】 自宅でも職場でも！ 座ったままできる「ももあげ」



背筋を伸ばし、椅子に浅く座る。両足は肩幅くらいに開く。



足の裏全体で床を踏むように、リズムカルに足踏みをする。



腕は大きく振る。

～POINT～

- ◆ 「膝を上げること」と、「しっかりと踏み込むこと」を意識し、繰り返しながら続けましょう。
- ◆ 立ち上がる動作、階段を上る動作には、「しっかりと踏み込むこと」が大切です。

大腰筋+腹筋を鍛えることができます！
3～5分間続けてみましょう♪

詳しくはこちら

香川県 HP 自宅でできる運動



【簡単レシピ】 梅きのこあんかけ豆腐



★材料（1人分）

絹ごし豆腐	150g	
しめじ	30g	
えのきたけ	30g	
A	水	大さじ 4
	片栗粉	小さじ 1
	めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ 2/3
	梅干し	小 1個
小ねぎ（小口切り）	少々	

（1人分） エネルギー：123kcal たんぱく質：10.2g 脂質：5.5g 炭水化物：12.2g 食塩相当量：1.0g

★作り方

- ①しめじ、えのきたけは石づきを取り除く。梅干しは種を取り除き、包丁で叩く。
- ②耐熱ボウルに A を入れてよく混ぜ合わせる。しめじ、えのきたけをほぐしながら加えて軽く混ぜ、ふんわりとラップをし、電子レンジ 600W で 1分加熱する。一度取り出して全体を軽く混ぜ、さらに 600W で 1分加熱する。
- ③耐熱皿に絹ごし豆腐を入れ、電子レンジ 600W で 1分 30秒加熱し、水気を切る。
- ④③に②を加え、梅干しと小ねぎを盛り付けて完成。

【栄養情報】

しめじ、えのきたけ等のきのこ類には、食物繊維が多く含まれています。便秘を整えたり、エネルギーが低く食べごたえがあるため、肥満や糖尿病など生活習慣病の予防に役立ちます。天然のきのこは9～11月頃に旬を迎えるものが多いので、これからの時期におすすめです。

「マイチャレかがわ！」企業対抗戦がはじまります！！