

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**

在宅勤務や外出自粛により、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。ひとりでスポーツをするのはなかなか難しいので、自宅の近所などに自分なりのウォーキングコースを見つけてウォーキングから始めてみるのはいかがでしょうか。まずは今の歩数からプラス1000歩を目標に歩いてみましょう。今回はウォーキングコースの一例をご紹介します。

【銭形健康のみち】

◆距離：2.5km ◆時間：約30分  
◆歩数：3500～4000歩



参照：香川県（ふるさと健康のみち）

※●スタート、●ゴール

★正しい歩き方のアドバイス★



水分補給、前後のストレッチを忘れずに！

【簡単レシピ】 サバ缶で坦々雑炊



★材料(2人分)

|          |          |
|----------|----------|
| ごはん      | 200g     |
| サバ缶(みそ煮) | 1缶(120g) |
| チンゲン菜    | 1株       |
| A 豆乳     | 200ml    |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ2     |
| すりごま     | 大さじ2     |
| ラー油      | 適量       |

(1人分) エネルギー：389kcal たんぱく質：18.1g 脂質：15.6g 炭水化物：47.4g 食塩相当量：1.9g  
ビタミン B<sub>6</sub>：0.36mg カルシウム：292mg

★作り方

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にA、サバ缶の汁を入れ、中火にかける。
- ③ 沸騰したら①、ごはんを入れてひと煮立ちさせ、器に盛りつける。
- ④ ③にほぐしたサバをのせ、ラー油をかける。

チンゲン菜の他に、白ネギやきのこと類を入れてもおいしい！

【栄養情報】

サバ缶には、筋肉を作るために必要な栄養素であるたんぱく質が豊富に含まれ、それを補助するビタミン B<sub>6</sub>も含まれています。また、骨ごと食べることができるため、カルシウムも豊富に含まれています。長期保存できるため、非常食としても使用することができます。