

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 B₆：0.36mg 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 B₆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。