

富里市地区保健推進員コラム（浩養小・洗心地区）

おうちで簡単トレーニング

代謝アップ!

介護予防!

コロナ禍になり運動不足になっていませんか。下肢の筋力を高めると代謝アップ&介護予防に繋がります。自宅でも簡単にできる筋力アップトレーニングを参考にして是非実施してみてください。

【スクワット】

目安：10回×3セット（週2回）

①足を肩幅に広げて、手は地面と平行になるまで上げましょう。



(前面)



(横面)

②膝を曲げ、太ももが地面と平行になるまで体を低くしましょう。



ポイント

膝がつま先より前でないように注意しましょう!

バランスを崩す可能性のある人は

椅子を使って実施してみましょう



【腹筋】

目安：10回×3セット（週2回）

①床に横になり、膝を90度曲げましょう。

手は太ももの上に置きます。



②太ももの上に置いた手を出来るだけ膝に近づけて、息を吐きながら3秒かけて上体をゆっくり起こしましょう。3秒かけてもとの体制に戻してください。



首が辛いと感じたら首を支えて実施しましょう

首の下に手を当て、首を支えながら上体を起こしていきましょう。



レシピ紹介

健康に過ごすためには、運動に加えて食事也很重要です。今回は、たんぱく質をしっかり摂れるレシピをご紹介します。

1人分
たんぱく質 **23.2g**
摂れます!



◇ツナと小松菜の豆腐チャンプルー

材料	分量（4人分）	作り方
木綿豆腐	2丁	①豆腐はよく水切りし、1cm厚さの一口大に切る。小松菜は4cm長さに切り、葉と茎を分けておく。卵は割りほぐす。 ②フライパンにごま油（半量）を熱し、豆腐を両面に焼き色が付くまで焼き、一度取り出す。 ③フライパンに残りのごま油を熱し、小松菜の茎を入れ、しんなりしたら葉を入れ、油がまわったら、ツナ缶、こしょうを加え炒め合わせる。 ④③に●を加え混ぜ、卵を回し入れ、半熟状になったら火を止める。 ⑤器に④を盛り、削り節をのせる。
小松菜	2束（400g）	
卵	2個	
ツナ缶	2缶（140g）	
削り節	8g	
ごま油	大さじ2	
●しょうゆ	小さじ4	
●酒	小さじ2	
●砂糖	小さじ1	
こしょう	少々	