

# 健康のためのワンポイントアドバイス

## 「体の柔らかさ」

体の柔らかさは柔軟性といった言葉で表されます。その柔軟性は、関節の動く範囲や筋肉の柔らかさなどを指します。柔軟性の低下によって元気に動くことができなくなることに加え、とっさの反応が鈍くなり、ケガにつながる危険性も高まってしまう。これから涼しくなり体を動かす機会を増やせると思います。体を動かす前に柔軟性を高めておくと、ケガの予防にもつながります。継続的に取り入れ、動かしやすい体づくりをしてみませんか。

柔軟性向上のために、背中や股関節のストレッチを紹介いたします。

**背中：**①椅子に座って、腰のあたりに手を当てて、大きく息を吐きながら胸を張り10秒数えます。②椅子に座って、肘を伸ばして両手を頭の上で合わせます。そのまま上体を右に傾けながら10秒数えます。反対も行います。



**股関節：**①仰向けで寝ます。片側の膝を曲げ、両手で抱えるようにします。反対側の足は浮き上がらないように伸ばします。背中を丸めないように注意してください。抱えているほうのお尻から太ももにかけて、まっすぐにしたほうの股関節の前側を伸ばすことができます。左右15秒程度行います。②椅子や机に手を添えた状態で立ち、安定した姿勢で行います。片足を一步後ろに引き、膝は伸ばしたままにします。左右交互に行います。引いた側の股関節の前側を伸ばすように意識してください。15秒ほど行います。



どの運動も呼吸をしながら、5回程度を痛みのない範囲でゆっくりと行いましょう。

持病のある方は、かかりつけ医に相談の上、実施してください。

<文：愛知医療学院短期大学 講師：松村仁実(理学療法士)>

広告

## 清須市の下水道切替工事なら!!

昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**



責任ある  
工事

豊富な  
経験

確かな  
技術

信頼の  
地域密着



健康で快適な街づくり  
**FUTAMURA**

株式会社 フタムラ建材店

清須市 フタムラ | 検索

お問い合わせは **052-400-3636** (水道工事部まで)

しょうがいさん  
おすすめ!

## 健康レシピ



豚肉の  
甘酢あん炒め

### 【材料 2人分】

豚もも肉(薄切り) …… 120g  
しいたけ(そぎ切り) …… 2枚  
玉ねぎ(2cm四方に切る) …… 半分  
ピーマン(一口大に切る) …… 2個  
にんじん(3mm厚さの半月切り) …… 1/3本  
A { 酒 …… 小さじ1  
しょうが汁 …… 小さじ1/2  
塩 …… 少々  
片栗粉 …… 小さじ1  
塩・サラダ油 …… 少々  
B { しょうゆ …… 各大さじ1  
砂糖 ……  
米酢 ……  
酒 ……  
水 …… 40ml  
鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2  
C { 片栗粉 …… 小さじ1  
水 …… 大さじ2

### 【作り方】

- ①豚肉は一口大に切り、Aをからめて下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②鍋に湯を沸かして塩と油を少々入れ、にんじん、ピーマン、玉ねぎの順にさっとゆでてザルにあげる。
- ③フライパンに油小さじ2を熱して①の豚肉を炒め、色が変わったら、しいたけを加えて炒める。さらに②を加えて炒め、Bの合わせ調味料を加えて煮立たせる。
- ④最後にCの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛る。

献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
豚肉の甘酢あん炒め	234kcal	14.7g	1.8g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### 【管理栄養士コメント】 ~豚肉の疲労回復効果~

豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。特に「豚もも肉」はロースやバラに比べて脂肪分が少ない分、ビタミンB1が多く、今回の料理からは1日の必要量の約半分が補給できます。ビタミンB1は、糖質の代謝を促すため、疲労回復に効果があります。

米酢がない場合は、一般的に使われる穀物酢でもよいですが、米酢には独特の香ばしい香りやコクがあるので、この機会に購入してみてもよいですね。酢の物、和え物、すし酢などにもお使いいただけます。

広告

## 家族葬専用ホール

## セレモニーホール やすらぎ

10名様位~数十名様まで  
お気軽にご相談を…

清須市春日落合661番地  
(やすらぎ家族葬ホール)

TEL (052) 400-3886  
FAX (052) 401-0720



24時間365日受付

携帯・PHS OK 駐車場有

シンミニクヨウ

**0120-43-2940**