

健康のためのワンポイントアドバイス



「学習の基礎は良い姿勢とバランス」

学習椅子は体に合っていますか?チェックしましょう。

この春、新1年生になるお子さんがいらっしゃるご家庭では、新年度の準備に忙しいことでしょう。

近ごろでは、子ども部屋があってもリビングで学習したり、兄弟姉妹で兼用したりするご家庭も見受けられます。

椅子に座っているお子さんの姿勢はどうか。床に足が届いておらず、ぶらぶらしながら学習していませんか。腰掛け方はどうでしょうか。足が床に着いていても腰掛け方が浅くなり、落ちそうになっていませんか。

これらは、お子さんの体に椅子のシートの高さが合っていない場合によく見られることです。座り直してチェックしてみましょう。

椅子のチェックの仕方

- ①背もたれに腰を付けて深く腰掛けてみましょう。腰が当たっていると骨盤が直立した状態でまっすぐになり、良い姿勢になります。
- ②膝と腰の関節を90度(直角)になる様にしましょう。
- ③足先、足裏をしっかりと床に着けましょう。高さ調節が可能な椅子の場合は、足裏がしっかりと床に着くまで下げましょう。足置きがある場合は活用しましょう。

足が浮いている状態では、集中力は養われません。私が担当した中には、図2のように足台や滑り止めシートを置くだけで、正しく鉛筆を持ち、マス目の中に正確な文字を書くことが出来るお子さんがいました。良い姿勢とバランスは、効率よく集中して学習をするための基礎なのです。

家族みんなの椅子が合っているかをチェックして、新たな気持ちで新年度を迎えましょう。



図1 ちょうど良い椅子の例

図2 足置き等で調節した例

<文: 愛知医療学院短期大学教授 高田政夫(作業療法士)>

しよっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



ヘルシー
しゅうまい

【材料 2人分】
白菜(葉の部分)

- …… 3枚程度
- 水(蒸し用)…… 70cc
- 豚ミンチ …… 130g
- 玉ねぎ …… 30g
- ごぼう …… 20g
- キャベツ …… 50g
- A 塩 …… ひとつまみ
- しょうが …… 3g
- 酒 …… 小さじ1弱
- しょうゆ …… 小さじ1/3
- 片栗粉 …… 大さじ1弱
- グリーンピース …… 10粒
- からし・しょうゆ(お好みで)

【作り方】

- ①白菜の葉はゆでて、4cm幅の带状に切る。
- ②玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、しょうがをみじん切りにする。キャベツには塩ひとつまみを振る。
- ③Aをボールに入れて、粘り気が出るまでよく混ぜ、10等分にし、丸める。
- ④③を带状にした白菜の上に乗せて巻き、しゅうまいのように形を整え、グリーンピースを乗せる。
- ⑤④をフライパンに並べて、水を入れ、蓋をして15~20分蒸し焼きにする。
- ⑥蒸しあがったら器に盛り、お好みでからし、しょうゆをつける。

献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
しゅうまい(5個) (*しょうゆをつけない場合)	191kcal	14.5g	0.2g

(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】

“しゅうまい”というと、小麦粉で皮を作るのが一般的ですが、今回のしゅうまいは白菜で皮をしています。ヘルシーだけでなく、彩りがきれい! フライパンの中でしゅうまい同士がくっつかない! 冷めても硬くならない! など、おすすめポイントが満載です。塩分は控えめですが、豚肉、ごぼう、玉ねぎなど素材からの旨味で美味しく食べていただけます。しょうゆのつけ過ぎにはご注意ください。

白菜の芯の部分は、みそ汁、鍋、炒め物、浅漬けなどに利用しましょう。

広告

「セレモ友の会」
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご所属はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川都出屋敷73

広告

JA 西春日井 農産物直売所
アグリマルシェはるひ

生産者直売の
とれたて新鮮野菜が
盛りだくさん!

新鮮な野菜がいっぱい! 遊びに来てね!

MAP

春日公民館
春日中学校
アグリマルシェはるひ
春日小学校
学校前
はるひ夢の森公園

セブイレブン
五条川
リハビリ
ステーション
病院

愛知県清須市春日振形127 (JA西春日井春日支店)
営業案内/9:00~17:00 水曜定休
TEL:052-400-8311

マスコットキャラクター
みのりん