

健康の
ための

ワンポイント アドバイス



スクワットをしよう!

外出が制限され、一日の活動量が減っていませんか。今回は、家の中でできる運動の1つ、スクワット運動を紹介します。スクワット運動は、道具がいらず、ドタバタという音もなく、自分の体重を使って行うことができるので、気軽にできる運動として、とてもおすすめです。

スクワット運動を行うと、立ち上がる時や歩くときなどに重要な太ももの前の筋や、お尻の筋、体幹の筋などを鍛えることができます。また、それらの筋は、体積が大きいので、運動した時のエネルギー消費量が大きくなり、ダイエットにも最適です。

まずは、軽くスクワット運動をしてみましょう。“正しいスクワットのやり方”のような書籍やサイトはたくさんあり、床面に対して太ももが平行になるまでしゃがむことを奨励している場合がありますが、それは若い人やスポーツマンを想定した方法です。はじめは、椅子の背などにつかまりながら、浅くしゃがむように、1セット10回くらいから始め、回数や1日に行うセット数を、徐々に増やしてみましょう。

慣れてきたら、少しバリエーションを加えましょう。深くしゃがんだり、ゆっくりとしたスピードでスクワット運動を行うと、負荷を大きくすることができます。大きく足を広げて行くと、お尻の外側の筋や、太ももの内側の筋を鍛えることができます。もっと負荷をかけたいときには、重りを持ってみたい、スクワット運動を1回するごとにジャンプするという方法もあります。

歯磨きをしながら、朝ドラを見ながら、好きな曲を聞きながら、何でもよいので、1日の生活活動の中に組み込んでいくと継続しやすいですよ。

なお、関節に痛みがある方、心疾患・呼吸疾患などの持病がある方は、かかりつけの医師や理学療法士に相談してから行ってください。



(文 愛知医療学院短期大学 宮津真寿美(理学療法士))

しょっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



コンソメスープ

【材料 2人分】

ベーコン (5mm幅に切る) …… 1/2枚	レタス (1cm幅の千切りにする) …… 20g
玉ねぎ(薄切りにする) …… 30g	オリーブ油 …… 小さじ1
にんじん(千切りにする) …… 10g	水 …… 300cc
しめじ(1本ずつほぐす) …… 30g	チキンコンソメ …… 1/2個
絹ごし豆腐 (2cm角に切る) …… 60g	酒 …… 小さじ1
	塩・こしょう …… 少々

【作り方】

- ①鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ②玉ねぎ、にんじん、しめじを加え、さらに炒める。
- ③水、コンソメ、酒を加え、野菜が柔らかくなったら豆腐を加える。
- ④塩・こしょうで味を調え、最後にレタスを加え、ひと煮立ちし、火を止める。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
コンソメスープ	72kcal	2.8g	0.8g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

感染症などに負けないために、日頃から食事で気をつけておきたいことは何でしょう。基本的なことですが、改めて「3食しっかり食べる」「バランスよく食べる」を見直してみましょう。あわせて、腸の環境を整えるため、ヨーグルトなどの発酵食品、善玉菌の栄養になるといわれる食物繊維やオリゴ糖を意識してみるのもよいですね。今回のコンソメスープのように、野菜、大豆製品、きのこ等、いろいろな食材を使うこともおすすめです。

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/

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

セレモニー鳳凰殿

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
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73