

健康のための

ワンポイントアドバイス



日常生活でのちょっとした動作を筋トレに!

新しい年を迎えましたが、昨年からは自粛によって、活動を制限されることも多くなってしまいました。「コロナ太り」なんていう言葉も聞かれますが、日常生活における活動量の低下は、体重増加だけにとどまらず、筋肉量の減少や筋力の低下につながり、さらには活動低下にもつながってしまいます。感染対策を万全に、運動を継続されている方もいらっしゃると思いますが、そんな気分にもなれない…という方は、ちょっとした工夫で、日常生活でいつも行っている動作を「筋トレ」に変えてみませんか?

①立位姿勢では、おなかに力を入れてみましょう。

立った姿勢で、腰骨(骨盤)が後ろに傾かないように「立てる」ことを意識して、おなかに力を入れてみましょう。この時、腰を反らすと痛みが出やすいので、頭の方へ少し伸びる感じを意識してみてください。例えば毎食後、歯を磨く3分間に鏡の前で行えば、1日2~3回の運動になります。余裕があれば、踵をゆっくりと上げ下げしてみると、ふくらはぎの運動にもなります。

②立ち座りするときには、ゆっくりと行いましょう。

椅子に腰かけるとき、「ドスン」とお尻をおとしていませんか?立つ・座るという動作をいつもよりゆっくりと行うことで、スクワットを行うのと同じ効果が得られ、膝周りやお尻の筋肉を鍛えることができます。椅子やソファに座るだけでなく、例えば洋式トイレを使う際にも「ゆっくりした動作」を心がければ、少なくとも1日に10回以上のスクワットを行うのと同じことになりますよ。

いずれも、腰や足に少しですが負荷をかけることとなりますので、痛みや違和感がある場合には無理して行わず、専門家の指導を受けましょう。



(文:愛知医療学院短期大学講師 木村菜穂子(理学療法士))

しょうかいさんおすすめ!

健康レシピ



白菜の芯の甘酢炒め

【材料2人分】

白菜の芯 (食べやすい大きさに切る) … 250g	しょうが(千切り) …… 1かけ
にんじん(短冊切り) …… 50g	ごま油 …… 小さじ2
塩 …… 少々	酒 …… 小さじ2
干しいたけ(水でもどして千切り) …… 1枚	A 砂糖 …… 小さじ2
えのきだけ(半分に切る) …… 20g	酢 …… 小さじ2
	塩 …… 小さじ1/5

【作り方】

- ① にんじんに塩をふる。
- ② フライパンにごま油を入れ、白菜の芯、にんじん、干しいたけ、えのきだけ、しょうがを炒め、Aを入れて、からめて器に盛る。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
白菜の芯の甘酢炒め	79kcal	1.5g	0.5g

(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◆

皆さんは白菜やキャベツを購入するとき、1/4や1/2にカットされたものを買いますか?丸ごと1玉買いますか?

食品ロスを減らすためにカットしたものを買ったつもりでも、野菜の切り口が変色してしまって、切り落とさなければ…ということはないでしょうか。

我が家では、野菜はなるべく丸ごと購入し、白菜やキャベツは、外側から一枚ずつ葉をはがして使っています。白菜は、葉の部分と芯の部分を分けて、使いやすい大きさに切り、冷凍保存しておくこともできます。

今回のおすすめレシピでは、白菜の芯の部分のみ使っています。葉の部分は、細かく刻んで肉や魚料理の付け合わせにするほか、サラダ感覚で食べることもできますよ。

広告

「セレモニーの会」
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 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
ご葬儀はお任せ下さい。

セレモニー美和
あま市花正七反地 40-1

セレモニー朱雀殿
あま市七宝町川部出屋敷73

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

お問合わせは ☎052-400-3636 (水道工事部まで)