



### 自宅でできるトレーニング

効果的な運動である「筋力トレーニング」、「バランス運動」、「機能的トレーニング」を順に紹介しています。今月は、「バランス運動 ～初級～」です。

#### ○お尻上げバランス運動



【注意点】椅子から転落しないように、初めは無理のない範囲で左右に移動しましょう

- ①両足をこぶし1つ分開いて椅子に座り、両腕を横に広げます。
- ②右に2秒かけて体重を移動させ、左のお尻を上げます。できるだけ遠くに手を伸ばします。次に2秒かけて戻ります。
- ③左に2秒かけて体重を移動させ、右のお尻を上げます。できるだけ遠くに手を伸ばします。次に2秒かけて戻ります。
- ④左右合計10回行ったら、休みます。これが1セットです。
- ⑤ 再び②～④を繰り返し、全部で3セット行います。

参考:筑波大学体育系健康増進学研究室「新型コロナウイルス感染症対策に係る外出等自粛要請期間中のフレイル化予防運動の手引き」

### 簡単おすすめ★レシピ

マスタードが香る、  
ビタミンがたっぷりの副菜です！



豚肉とパプリカの  
マスタード炒め

1人分 328Kcal  
たんぱく質 16.3g 塩分 1.1g

#### 《材料 2人分》

・豚肉	160g
・パプリカ(黄・赤)	各1/2個
・ピーマン	1個
・玉葱	1/4個
・粒マスタード	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1
・ハチミツ	小さじ1/2
・油	小さじ2

- ①種を取ったパプリカとピーマン、玉ねぎは、5mm幅に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②Aをすべて合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎ→豚肉→パプリカ・ピーマンの順に加え、炒める。全体に火が通ったら、②の合わせダレを加え、さっと炒める。
- ④皿に盛り付けて、完成。