



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。今回は、「バランス運動 ～上級～」です。

○片足立ち



慣れてきたら、
両手を腰に当て
て保ちましょう

- ①椅子など支えになる物の近くで行いましょう。立位になり、片方の足を5cm程度上げます。
- ②片足でバランスを取り、手を離して、まっすぐの姿勢を保ってください。倒れそうになったら、すぐに椅子などにつかまってください。
- ③できるだけ長く、手離して30秒以上は続けられるようになりましょう。
- ④反対の足も同様に行いましょう。

簡単おすすめ★レシピ

10品目の食品チェックシートはご活用いただけただでしょうか？今回は朝食におすすめのレシピです。

「さ」「あ」「ぎ」「や」が含まれます！



《材料 1人分》

- | | |
|-------------|--------|
| ・食パン | 1枚 |
| 「ぎ」・スライスチーズ | 1枚 |
| 「さ」・ツナ | 大さじ1 |
| 「あ」・オリーブオイル | 小さじ1/2 |
| 「や」・ミニトマト | 2個 |
| ・黒コショウ | 少々 |
| 「や」・パセリ | お好みで |



**のせるだけ！
ツナチーズトースト**

1人分 264 Kcal
たんぱく質 11.9g 塩分 1.2g

- ①食パンにスライスチーズをのせ、ツナを広げる。半分に切ったミニトマトをのせ、パセリ、黒コショウ、オリーブオイルをふりかける。
- ②トースター（又は魚焼きグリル等）で焼いて出来上がり。