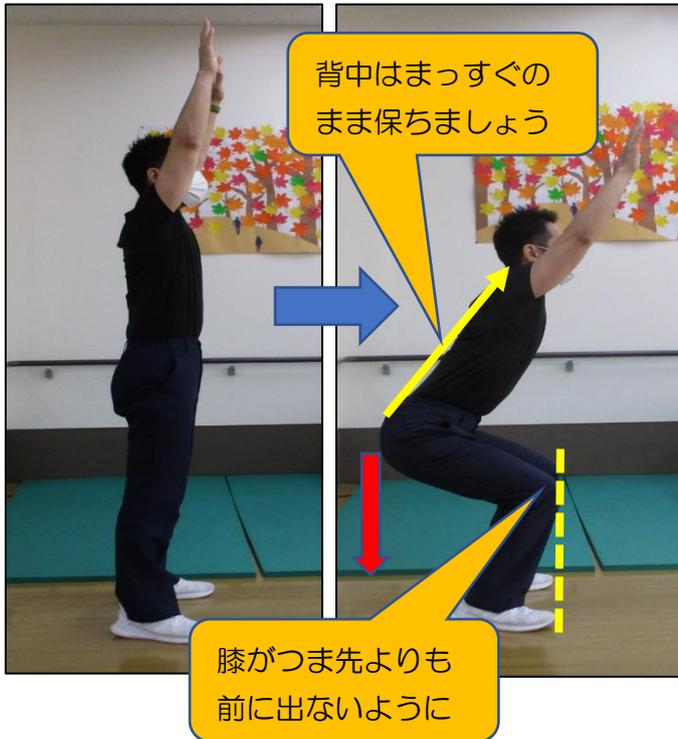




自宅でできるトレーニング

生活が楽になるいろいろな「機能的トレーニング」を紹介しています。今月は、体幹と足の筋力が同時に鍛えられる運動です。

○オーバーヘッドスクワット



- ①まっすぐ立ち、万歳するように両手を真上に上げます。
- ②腕を上げたまま、ゆっくりとしゃがむように、**2秒**かけて膝を曲げていきます。この時は息を吸いながら行って下さい。
- ③次に**2秒**かけて膝を伸ばして、元に戻っていきます。この時は息を吐きながら行って下さい。
- ④①～③を**10回**繰り返したら休憩し、合計**3セット**行いましょう。

カルシウム

簡単おすすめ★レシピ

生姜の効いた餡は、体が温まります♪



厚揚げのきのこあんかけ

1人分 150Kcal
たんぱく質 10.2g 塩分 0.8g
カルシウム 189mg

《材料 2人分》

- 厚揚げ 1枚
- きのこ（種類はお好みで） 100g
- 万能ねぎ 2本 ※小口切り
- 生姜 少々 ※すりおろす
- だし汁 100cc
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 片栗粉 小さじ1

- ①厚揚げは6等分にし、オーブントースター（又は魚焼きグリル）でこんがり焼く。
- ②きのこは食べやすい大きさに切る（又はほぐす）。鍋にきのこ、Aを加えて火を通す。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③①に②で作った餡をかける。万能ねぎを散らして完成。