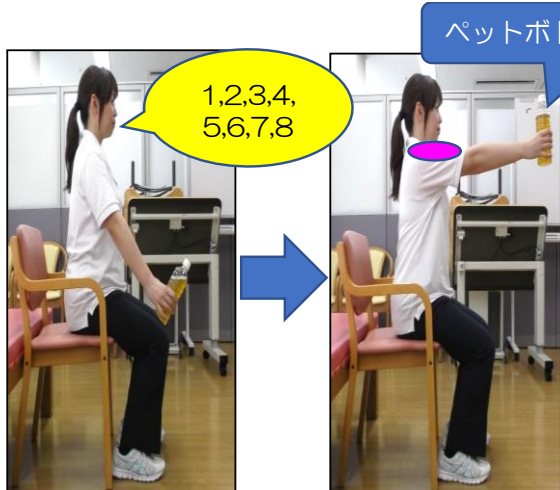




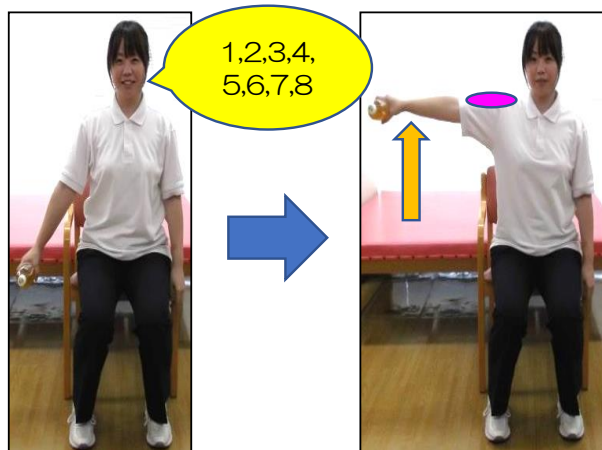
自宅でできるトレーニング

お家の中でも、筋力アップは出来ます！ 「筋力トレーニング」、「バランス運動」、「機能的トレーニング」を組み合わせた運動が効果的です。

今月は、「筋力トレーニング ～上肢編～」です。水を入れた 500ml のペットボトルを用意しましょう。5 セットから始めて、10 セットできるようにしましょう。



- ①肘を伸ばし、1,2,3,4,5,6,7,8 と肩が水平になるまで、腕を前に上げていきます。このとき、親指が上を向くようにします。
- ②続けて 1,2,3,4,5,6,7,8 で、ゆっくり腕を下ろしていきます。



- ①肘を伸ばし、1,2,3,4,5,6,7,8 と肩が水平になるまで、腕を横に上げていきます。このとき、手の甲が上を向くようにします。
- ②続けて 1,2,3,4,5,6,7,8 で、ゆっくり腕を下ろしていきます。

簡単おすすめ★レシピ

たんぱく質と野菜がまとめてとれるバランスレシピです！



トマトスクランブルエッグ丼

1人分 417 Kcal

たんぱく質 14.4g 塩分 0.8g

《材料 2人分》

- ・卵 3個
- ・ごはん 茶碗2杯
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・バター 5g
- ・トマト 中2個
- ・サニーレタス 2枚
- ・こしょう 少々

《作り方》

- ① トマトは 1cm 角に切る。
- ② ボウルに卵を割り、溶きほぐす。こしょう、しょうゆを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱し、バターを溶かす。トマトを 30 秒ほど炒め、②を加え、大きく混ぜながらスクランブルエッグを作る。
- ④ 丼にご飯を盛り、食べやすい大きさにちぎったレタスを敷き、③のスクランブルエッグを盛る。