

運動を紹介してくれたのは...



©KYOTO.P.S.

京都サンガF.C.

麻田 将吾 選手

背番号: 3

ポジション: ディフェンダー



① こんな効果が！
肩を回すことで、上半身の柔軟性が向上します。
② レベルアップ！
手を肩に付けた状態で、肩を前に回して歩くことで、肩甲骨周辺の筋肉がより柔軟になります。

肩の力を抜いて、少しお腹に力を入れることと正しい姿勢で歩けます。慣れてきたら後ろにも回してみよう！



©KYOTO.P.S.

肩をぐるぐるウオーキング

① 立った状態で腕を上と下に伸ばす。
② 腕を体の前で前に回しなら20〜30m歩く。

プロスポーツ選手が教える手軽な運動編

やみくも

運動には、病気の予防だけでなく、心身の健康を保つため、健康増進の効果もあります。
ここでは、京都にゆかりのあるプロのスポーツ選手が、一人でも、また室内でもできる運動を紹介。体を動かして、心身共にリフレッシュしましょう。

ウオーキングランジ

① 手を交差して胸に付ける。
② 前かがみにならないように、脚を一步前に踏み出し、膝を曲げて沈み込ませる。
③ ①②を右・左それぞれ10歩ずつ行う。



©KYOTO.P.S.

②



② 脚を前に出し過ぎると、身体への負担が大きくなるので注意。自分の体力にわせてやってみよう！

① こんな効果が！
② 前方へ踏み出すことで、下半身の筋力が向上します。

問合せ 市民スポーツ振興室

☎ 222・3134 FAX 213・3667

タケノコのサラダ

調理時間: 約30分 エネルギー: 99kcal

材料 (2人分)

ゆでたタケノコ 60g 合わせ調味料A
キャベツ 100g 油 大さじ1
ハム 20g 酢 小さじ2
薄口しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① タケノコは1cm厚切りにし、沸騰した湯でさっとゆで、水気を切る。
- ② キャベツは角切りにして、沸騰した湯でゆで、水気を切る。
- ③ ハムは短冊切りにする (炒めてもよい)。
- ④ ①②③を⑤であえる。



栄養価など
カルシウム28mg
鉄0.3mg
食塩相当量0.5g
野菜量80g

※他のページについてもホームページで紹介。

京・食むこと

検索

問合せ 健康長寿企画課

☎ 222・3424 FAX 222・3416

豚肉の梅巻き焼き

調理時間: 約20分 エネルギー: 134kcal



栄養価など
カルシウム24mg
鉄0.7mg
食塩相当量1g
野菜量49g

材料 (2人分)

豚薄切り肉 4枚 ヤングコーン (水煮) 大葉 8枚 ニンジン 20g 梅干し 2個 アスパラガス 2本 油 小さじ1

作り方

- ① ニンじんは細長く切る。アスパラガスは固い部分を除き、2〜3等分に切る。ヤングコーンは縦半分に切る。
- ② ニンジンと水を鍋に入れて火にかけ、柔らかくなった後取り出す。アスパラガスも同様にゆでる。
- ③ 梅干しは種を除いて、フォークでつぶす。
- ④ 豚肉を広げ、大葉、③、各野菜を1/4量ずつ巻く。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、巻き終わりを下にして、色よく焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切る。

おばんざい

春レシピ

栄養バランスの良い食事をすることは、健康で豊かな生活を送るために大切です。ここでは、手軽に作ることができ、健康にも配慮したレシピを紹介いたします。