

運動を紹介してくれたのは…



おこしやす京都AC
後藤 大輔 選手
背番号: 13
ポジション: フォワード



この状態で、下側の足のつま先を手で持ち、太ももの前側を伸ばし、深呼吸しながら30秒待つ。腰回りの筋肉が伸び、全身のリラックス効果があります。

こんな効果が！
腰や背中などの筋肉を伸ばすことで、腰痛改善の効果があります。



片足を動かす際は、土脚を一緒に動かさないよう注意しましょう。

① あおむけに寝て、両膝を広げる。
② 片足を体の反側にひねり、深呼吸をしながら30秒待つ。左右交互に1回ずつ行う。

お尻周リストレッチ

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、心身の健康を保つなど、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せんか。

あおむけ体幹トレーニング

① 地面に着り、手の指先が膝に向くようにして、後ろに手をつく。
② お尻を上げ、つま先から頭まで一直線となる姿勢を作り、30秒待つ。



1日10回が目安。腰を上げ過ぎず、下げ過ぎないように注意しましょう。

この効果が！
体幹が鍛えられ、歩き姿や立ち姿がきれいになります。

おこしやす

おこしやす京都AC

平成17年に社会人のサッカーチームとして発足。現在、京都から2チーム目となるJリーグ参入を目指し、関西サッカーリーグ二部で奮闘中。試合の予定はHPで紹介。



問合せ 市民スポーツ振興室
☎ 222・3134
FAX 213・3367

問合せ 健康長寿企画課
☎ 222・3424
FAX 222・3416

※他のページにも紹介しています。

京・食ねこ

検索



材料 (2人分)

ジャガイモ 100g しそ 2枚
めんたいこ 10g 焼きのり 1/2枚

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、食べやすい大きさに切り、火が通るまでゆでる。ゆで上がったら湯を切り、再び火をつけて水分を飛ばし、粉ふきいもにする。
- ② しそは千切りにし、めんたいこは薄皮を取り除く。
- ③ ①②を加えてあえる。仕上げにもんで細かくした焼きのりを散らす。

ジャガイモのしそめんたい

調理時間: 約20分 エネルギー: 46kcal



栄養価など
カルシウム 6mg
鉄 0.3mg
食塩相当量 0.3g

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。