

今回紹介してくれたのは...



京都ハンナリーズ

細川 一輝 選手

背番号: 29

ポジション: シューティングガード
ゲン担: 団子を食べる

肩周りの筋肉をほぐし、肩凝りを予防・改善します。

こんな効果が！

肘は肩の横まで下げましょう！



- ① 肩筋を伸ばし、両手の手のひらを体の内側に向け、まっすぐ上げる。
- ② 手のひらを体の外側に回しながら肘を下げる。
- ③ ①②を10回繰り返す。

ローイング

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プロスポーツ選手が、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させながら。

大転子コロコロ

- ① リラックスした状態であおむけになる。
- ② つま先を車のワイパーのように左右に動かす。
- ③ ①②を10回繰り返す。



足首だけでなく、脚の付け根が動くことが大切。また、骨盤の横下にある骨が「コロコロ動いているか確認しましょう！」

こんな効果が！

股関節周りの筋肉をほぐし、腰痛を予防・改善します。

問合せ

市民スポーツ振興室
☎ 366-0168 FAX 213-3303

ブロッコリーとサイインゲンのみそマヨあえ

調理時間: 約10分 エネルギー: 124kcal

材料 (2人分)

ブロッコリー 150g
サイインゲン 40g
塩 ひとつまみ
(栄養価に含まない)

合わせ調味料A
みそ 小さじ1強
マヨネーズ 大さじ2
すりごま 小さじ1

作り方

- ① サインゲンのヘタと筋を取る。
- ② ブロッコリーを小さく分ける。太い茎の部分は皮を厚めにむき、1cmの輪切りに。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩を入れる。サイインゲンを入れてゆでた後、ブロッコリーも入れて軟らかくなるまでゆでる。
- ④ ざるに上げ、冷ます。
- ⑤ ボウルに④を入れてよく混ぜた後、粗熱を取った⑥を入れてあえる。



栄養価など
カルシウム60mg
鉄1.3mg
食塩相当量0.8g
野菜量95g

絹サヤと桜エビの三色ご飯

調理時間: 約40分 エネルギー: 308kcal



栄養価など
カルシウム83mg
鉄1.2mg
食塩相当量0.7g
野菜量14g

材料 (2人分)

米 1合
絹サヤ 4枚
卵 1個
砂糖 小さじ1
塩 0.5g

合わせ調味料A
酒 小さじ1
だし鰹布 10cm1枚
塩 0.5g
桜エビ 6g

作り方

- ① 米はといで30分以上水に浸し、④を加えて炊く。
- ② 絹サヤはヘタと筋を取り、熱湯でゆでた後、斜めに細切りにする。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖と塩を混ぜて、弱火でバラバラになるまで炒める。
- ④ 炊けたご飯をよく混ぜて器に盛る。③を散らした後、絹サヤを乗せる。

おばんざい

春レシピ

栄養バランスの良い食事をすると、健康で豊かな生活を送るために大切です。ここでは、手軽に作るこたがで、健康にも配慮したレシピを紹介しています。

季節のレシピについてもホームページで紹介。

京・食文化

検索

問合せ

健康長寿企画課

☎ 222-3424 FAX 222-3416