

今日紹介してくれたのは...



京都ハンナリーズ

久保田 義章 選手

背番号: 11

ポジション: ポイントガード
座右の銘: 逆境こそ成功への道

胸・背中周りの筋肉をほぐし、肩凝りを改善します。

↑こんな効果が！

ゆつくりと大きく動かすことが大切です！



- ① 四つんばいの姿勢をとる。
② 頭を上げて正面を向き、肩甲骨同士を寄せながら背中を反らし、胸を張る。
③ おへそをのぞき込みながら、背骨を上へ突き出すようにして背中を丸める。
④ ②③を10回繰り返す。

胸・背中ストレッチ

プロスポーツ選手が教える手軽な運動編

や、み、よう

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よう。

胸周りストレッチ

- ① 横向きに寝て、上側の脚は膝を曲げて前に出し、両側は肩の高さで前に伸ばして手を合わせる。
② 上側の手を、体を開きながら反対側の床に付け、大きく深呼吸する。
③ ①②を左右10回繰り返す。



上側の脚が床から浮かないように注意、手は大きく動かし、目標は手の先を追って行いましょう！

↑こんな効果が！

胸周りの筋肉を伸ばし、猫背を改善します。

問合せ 市民スポーツ振興室

☎ 366・0168 FAX 213・3303

菜の花のからしあえ

調理時間: 約20分 エネルギー: 34kcal

材料 (2人分)

菜の花 — 2/5束
シメジ — 1/3パック

合わせ調味料④

白みそ — 大さじ2
酢 — 小さじ2
からし — 小さじ1

作り方

- ① ④の調味料を混ぜ合わせる。
② 菜の花は食べやすい大きさに切り、シメジはづきを落としてほぐしておく。
③ ②を熱湯でさっとゆでて、冷水に取り、水気をしぼる。
④ ③を①であえる。



栄養価など
カルシウム69mg
鉄1.4mg
食塩相当量0.5g
野菜量55g

季節の豆のかき揚げ

調理時間: 約15分 エネルギー: 316kcal



栄養価など
カルシウム38mg
鉄1.2mg
食塩相当量0.3g
野菜量80g

材料 (3人分)

ソラ豆	8〜10さや	揚げ油	適量
玉ネギ	1/2個	衣の材料④	
ホールコーン	40g	小麦粉	50g
ニンジン	1/3本	水	75ml
むきエビ	80g	マヨネーズ	大さじ1
酒	小さじ1		

作り方

- ① ソラ豆をさやから出す（薄皮が気になる場合は、2分ほどゆでてから薄皮をむいておく）。
② 玉ネギは1cm角に切り、ニンジンは干切りにする。
③ むきエビは1cmの長さに刻み、酒を振りかける。
④ ②をボウルに入れて混ぜ、①②③の具材、コーンをあえる。
⑤ 揚げ油を熱し、④を落とすと揚げる。

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、手軽に作るこたがで、健康にも配慮したレシピを紹介します。

季節のレシピについてもホームページで紹介。

京・食ねっと

検索

問合せ 健康長寿企画課

☎ 222・3424 FAX 222・3416