

今日紹介してくれたのは...



京都フローラ
村松 珠希 選手
背番号: 7
ポジション: キャッチャー
出身校: 福知山成美高校

ポインタ
顔は動かさないように、目だけを動かす。
親指にはマシと焦点を合わせます。

ポインタ
目の動きが良くなり、動体視力もアップ。
脳の活性化にもつながります！



- ① 両手を前に伸ばし、親指を上げる。
② 左右の親指を互いに20回見る。
③ 手を下にして、同様に行う。

ビジョントレーニング

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せんか。

体幹トレーニング

- ① 両肘を床に付いてうつ伏せになり、つま先を立てる。
② 肘とつま先で体を支え、頭からかかとまでが一直線になるようにする。
③ お尻を締め、20秒姿勢を保つ。



難しい方は膝を付けて大丈夫！

基礎代謝が上がリ、太りにくい体質に。姿勢・関節改善にもつながります！

ポインタ

- 手と足は肩幅くらいに開く。
息は鼻から吸い、口で吐く時に力を入れる。
背中を丸めたり、腰を反ったりしない。

問合せ
市民スポーツ振興室
☎ 366・0168 FAX 213・3003

サツマイモの甘露煮

調理時間: 約30分 カロリー: 147kcal

材料 (2人分)

サツマイモ 200g
黒ゴマ 適量

合わせ調味料A
砂糖 小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① サツマイモは1cm幅の輪切りに。大きければ半月切りやいちょう切りにする。
- ② フライパンに①を並べ、浸るくらいの水とAを入れて中火で煮る。
- ③ 煮汁が半分くらいになったら、サツマイモを裏返し、水分が無くなるまで煮詰める。
- ④ 器に盛り付け、お好みで黒ゴマを振る。



栄養価など
カルシウム49mg
鉄0.7mg
食塩相当量0.5g
野菜量0g

※他のメニューや減塩の工夫などをホームページで紹介しています。
京・食なと 検索

問合せ 健康長寿企画課
☎ 222・3424 FAX 222・3416

ピーマンとナスの豚肉炒め

調理時間: 約15分 カロリー: 120kcal



栄養価など
カルシウム16mg
鉄1.0mg
食塩相当量0.7g
野菜量60g

材料 (2人分)

ピーマン	2個	油	大さじ2分の1
ナス	1個	合わせ調味料A	大さじ3分の2
豚肉薄切り	100g	赤みそ	大さじ3分の2
酒	大さじ2分の1	酒	大さじ2分の1
片栗粉	大さじ2分の1	みりん	大さじ2分の1
赤唐辛子	2分の1本	砂糖	小さじ3分の1

作り方

- ① ピーマン・ナスは乱切りに。ナスは水に浸し、あく抜きをする。
- ② 豚肉は粗切りにし、酒と片栗粉を振り、混ぜる。
- ③ 唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ④ フライパンに油と①を入れ熱し、ナスを中火で炒める。全体に油が回ったら、②とピーマンを入れて炒め、⑥を加えて手早く混ぜ合わせる。

おばんざい

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ね。ここでは、手軽に作ることができ、健康にも配慮したメニューを紹介いたします。