

今日紹介してくれたのは...



京都ハンナリーズ

おとば 大庭 岳輝 選手

背番号: 7

ポジション: シューティングガード

出身校: 洛南高校・京都産業大学

ポイント

お尻を締めるように意識する。

お尻周りの筋肉を引き締めることができ、スタイルアップにもつながります！



- ① あおむけに寝転んで両膝を立てる。
② 膝・腰・肩が一直線になるように、お尻を上げる。
③ ①②を10回繰り返す。

ヒップリフト

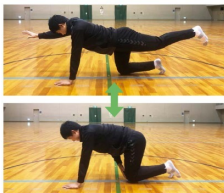
プロスポーツ選手が教える手軽な運動編

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よう。

バードドッグ

- ① 四つんばいの姿勢をとる。
② 右足を前、左足を後ろへ伸ばす。
③ 伸ばした手足をおへその下で近づけ、右の手のひらで左膝をタッチ。
④ 左右の手足を入れ替えて、③を10回繰り返す。



ポイント

ゆめりバランスを取りながら、手足だけを動かす。

体幹・股関節の筋肉が鍛えられることで姿勢が良くなり、階段を登る動きなどもスムーズになりますよ。

問合せ 市民スポーツ振興室

☎ 366・0168 FAX 213・33003

たたき長イモの梅和え

調理時間: 約10分 エネルギー: 86kcal

材料 (2人分)

長イモ	100g	合わせ調味料A	
梅干し	大1個	ごま油	小さじ1弱
焼きのり	適量	しょうゆ	小さじ1/2弱
		砂糖	小さじ1/2弱

作り方

- ① 長イモは皮をむいて適当な大きさに切り、ポリ袋に入れて、すりこぎなどでたたきつぶす。
② 梅干しは種を取り、包丁でたたいてペーストにし、①を加える。
③ ①②をあえる。
④ 器に盛り付け、お好みでちぎった焼きのりを乗せる。



栄養価など
カルシウム18mg
鉄0.6mg
食塩相当量1.0g

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

とろとろレンコンとゆばのお汁

調理時間: 約15分 エネルギー: 55kcal



栄養価など
カルシウム20mg
鉄0.6mg
食塩相当量0.9g

材料 (2人分)

ニンジン	30g	卵	1個
ショウガ	1かけ	だし汁	300ml
レンコン	50g		
小巻ゆば	4本	合わせ調味料A	
ミツバ	2本	酒	大さじ1/2
		塩	小さじ1/3

作り方

- ① ニンジンはイチョウ切りに。ショウガの皮をむき、すりおろす。
② レンコンの皮をむき、すりおろす。
③ 鍋にだし汁を沸かし、①を入れて煮る。
④ ②を加え、ゆばと②を入れてひと煮立させた後、溶き卵を加える。
⑤ 器に注ぎ、刻んだミツバを乗せる。

おばんざい
冬レシピ

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る、健康にも配慮したレシピを紹介しています。