



保健センター ☎67♦1151

普段、運動不足を感じていても「忙しくて運動する時間がない」「運動の道具や場所がない」という方は多いのではないのでしょうか。

今回は、特別な時間や場所がなくてもできる「ながら体操」を紹介します。「ながら体操」は、「歯磨きをしながら」「テレビを見ながら」など生活の中に隠れている短い時間を有効活用して行う簡単な運動です。これから紹介する「ながら体操」を生活の中に取り入れて、楽しく無理のない運動を続けましょう。

① 歯磨きをしながら「かかとの上げ下げ」  
立った姿勢で歯磨きをし、転ばないように壁などに反対の手を添える。背伸びを

## ながら体操のすすめ

する感じでゆっくりとかかとを上げ下げする。  
② テレビを見ながら「足の筋トレ」  
いすに座って足首を交差させ、それぞれの足で前後に7秒間押し合う。足を組み替えて両方行う。



③ テレビを見ながら「腹筋と足を同時に筋トレ」  
いすに座って背筋を伸ばし、片膝に両手を乗せる。両手を乗せた足を床から浮かすと同時に両手で足を軽く押さえ、足と手で7秒間押し合う。足をかえて両方行う。押し合っているときに腹筋に力を入れるよう意識しながら行うと効果的。



## 学校給食おすすめメニュー



昨年度に募集した「野菜を使った家庭の自慢料理」で採用されたレシピ「なすのカレーいため」を学校給食風にアレンジしました。

なす、ピーマン、にんじん、豚肉をいため、カレー粉をまぶします。  
彩りもきれいで、カレー粉のピリツとした辛さと風味で野菜がおいしく食べられます。

### ◆材料(4人分)◆

- 豚もも肉(1cm短冊切り) … 50g
- 酒 …………… 小さじ1/2杯
- なす(たて1/4にして7mmいちよう切り) …………… 1本
- ピーマン(4mm千切り) …………… 中1/2個
- にんじん(5mm千切り) …………… 中1/4個

問合先 学校給食課 ☎66♦1800

## なすのカレーいため



43キロカロリー (1人分)

- ① 熱したフライパンに油をひき、豚もも肉をいため、酒を振り入れます。
  - ② にんじんをいため、チキンコンソメを入れます。
  - ③ なす、ピーマンを入れ、さらにいためた後、カレー粉を入れます。
  - ④ カレー粉がなじんだら、塩を入れ、味をみて仕上げます。
- ※カレー粉の量は、それぞれのご家庭で調節してください。

- サラダ油 …………… 小さじ1/2杯
- カレー粉 …………… 1.2g
- チキンコンソメ …………… 1g
- 塩 …………… 少々

### ◆作り方◆