

# 『自分らしく、楽しく、カンタンに♪』

野菜を増やして、からだを動かそう！

シンプルに取り組める、毎月1品、1運動をご紹介します。お楽しみに！

## お弁当にも♪混ぜて揚げる♪『豆腐ナゲット』



【2人分】

木綿豆腐…100g

豚や鶏ひき肉…150g

野菜…50～100g（玉ねぎやひじき、コーンなど）

《調味料》

片栗粉…大さじ1

パン粉…カップ1/4

塩、砂糖…各小さじ1/2、コショウ少々

【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーで軽く押さえて水を切り、野菜は小さく切る。
- ② ひき肉、豆腐、調味料を混ぜて、スプーンですくって揚げる。

レシピ作成：当院管理栄養士

## スプリットスクワット…足のトレーニング

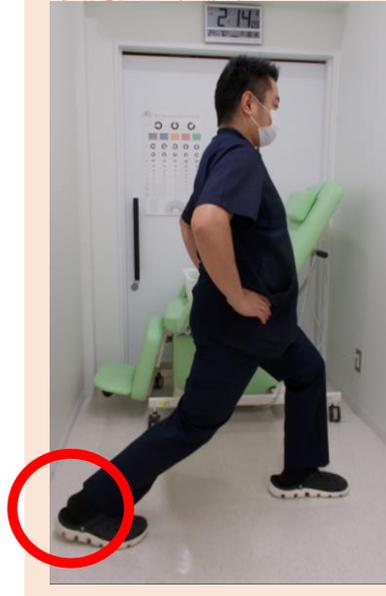
まず、準備運動しましょう。

●足は前後に腰幅程度で開く。ひざはつま先よりも前に出ないようにする。やや前傾になるようにする。

●後ろのひざをゆっくり床に近づける。下がる時に息を吸って、上がる時に吐くようにする。

●ゆっくりと元の姿勢に戻ります。前傾姿勢をキープしつつ、上下運動をします。数回行ったら、足を入れ替えます。

姿勢良く、腹筋に力を入れる

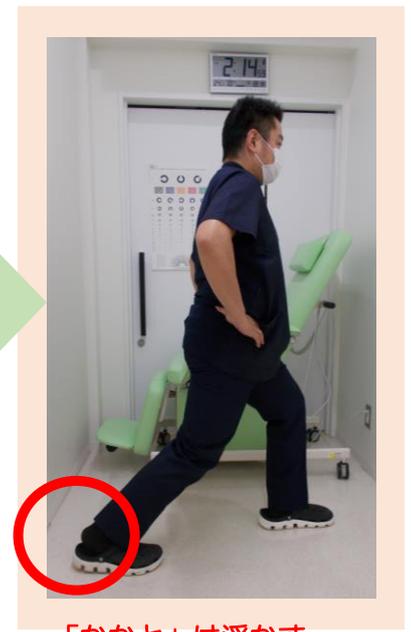


「かかと」は浮かす

下げた足やお尻に効きます



「ひざ」はつま先より出ないように



「かかと」は浮かす

●●●ポイント！●●●

◆呼吸は止めずに、ゆっくり行いましょう。◇無理しない程度にしましょう。無理は禁物です！