

旬をいただく!!

カラダの中から美活しシビ

1月は **白菜** をピックアップ

カリウム・カルシウム・葉酸
が豊富に含まれています。

～白菜と鶏肉の和風クリーム煮～（4人分）

★白菜	1/4 株	★牛乳	200ml
★しめじ	1 パック	★麺つゆ（3倍濃縮）	
★にんじん	1/3 本	★大さじ5	
★鶏もも肉	320g	★サラダ油	大さじ1
★にんにくチューブ	小さじ1	★水溶き片栗粉	少々
		★こしょう	少々

- ①白菜はざく切りにする。
しめじは石突きを取り、小房に分ける。
にんじんは皮をむき、半月切りにする。
鶏肉は一口大に切る。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③②に白菜・しめじ・にんじん・にんにくを加え、しんなりするまで炒め合わせる。
- ④③に★を加え、蓋をして煮込む。最後に水溶き片栗粉・こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。



～白菜とツナのポン酢和え～（4人分）

★白菜	1/2 株	★かつお節	3 袋
★ツナ缶	1 缶	★炒りごま	大さじ2
★和風だしの素	大さじ1	★ポン酢	大さじ2
★砂糖	小さじ2	★ごま油	小さじ2
★塩	ふたつまみ		

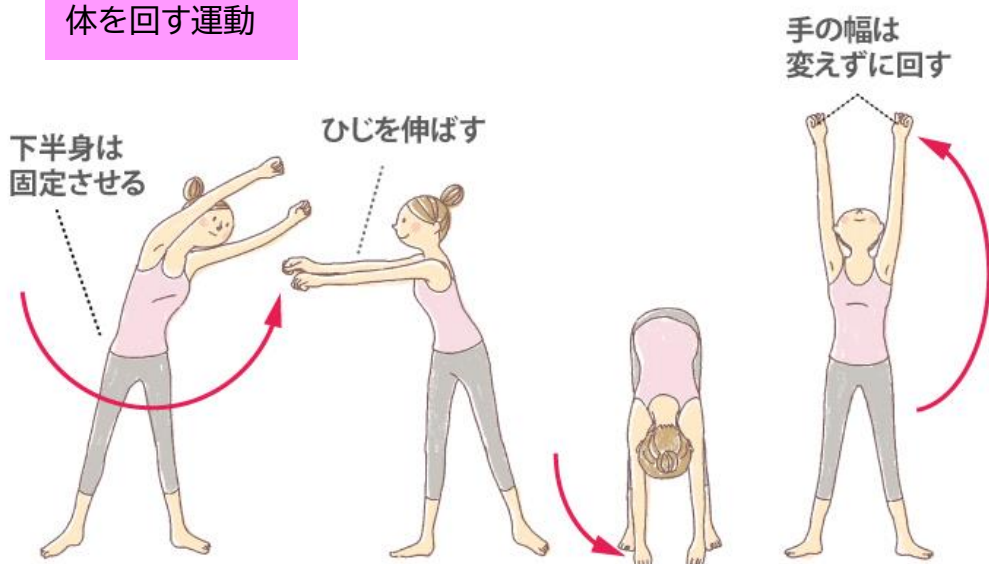
- ①白菜はざく切りにする。
- ②ボウルに①・★を入れ、よく揉み込む。水分がでたら、そのまま5分おく。
- ③②の水気を絞り、ツナ缶・★を入れ、よく混ぜ合わせる。



第3回 ラジオ体操の効果がすごい!?

★ぽっこりお腹の解消には……ラジオ体操第1の10番目【体を回す運動】
&
ラジオ体操第1の8番目【腕を上下に伸ばす運動】

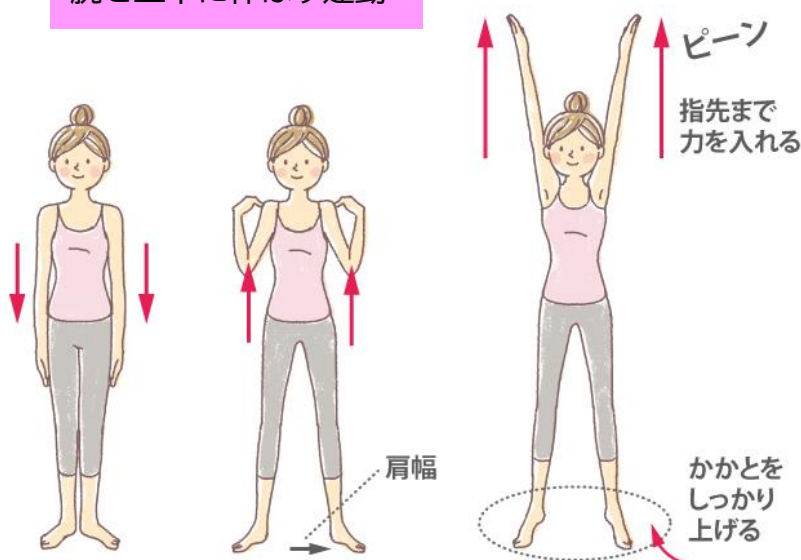
体を回す運動



【体を回す運動】

腕を伸ばして体を回す動きによって、お腹の筋肉が刺激されます。さらに、お腹が伸びて肋骨と骨盤の距離が長くなることで前に飛び出していた内臓や脂肪が中に収まりやすくなり、ぽっこりお腹が解消しやすくなります。腕を回すときは両腕をしっかりと伸ばして左右の腕の幅を変えずに大きな円を描くように回しましょう。両肘を伸ばしてどの方向にも均等に回すことを意識することがポイントです。

腕を上下に伸ばす運動



【腕を上下に伸ばす運動】

腕を素早く曲げて指先で肩に触れ、両腕を上には伸ばしてかかとを上げます。腕を上下に伸ばすことで、お腹が伸ばされ、ぽっこりお腹が解消しやすくなります。

また、背中にある筋肉を刺激し、ストレッチ効果で血行を促進します。関節は、動かさないと年齢とともに動く範囲が狭くなっていきます。動かしながら伸ばしていく『ダイナミックストレッチ』には、筋肉の弾性と関節の可動域を高める効果もあります。