栄養士からのミニ情報

旬をいただく！！

カラダの中から美活レシピ

11月は　まぐろ　をピックアップ

DHA・たんぱく質・鉄・ビタミンD・カリウムが豊富に含まれています。

～まぐろと玉ねぎのピリ辛炒め～（４人分）

★まぐろの刺身	150g	★豆板醤	小さじ1/2
★玉ねぎ	1個	★しょうゆ	大さじ2
★小ネギ	適量	★砂糖	小さじ1
		★酢	大さじ1
		★ごま油	小さじ2

①まぐろは食べやすい大きさに切る。
　玉ねぎは薄切りにする。
　小ネギは小口切りにする。
②ボウルに★を混ぜ合わせておく。
③②にまぐろ・玉ねぎを加えて和える。
④器に③を盛り、小ネギをちらす。

～まぐろと青梗菜のバターしょうゆ炒め～（４人分）

★まぐろ	320g	★バター	10g
★玉ねぎ	1個	★塩	小さじ1/6
★青梗菜	2株	★しょうゆ	大さじ1
★にんじん	80g	★こしょう	少々
★にんにく	1片	★いりごま	少々

①まぐろは食べやすい大きさに切る。
　玉ねぎは薄切りにする。
　青梗菜はよく洗い、茹で、３㎝長さに切る。
　にんじんは皮をむき、細切りにする。
　にんにくは薄切りにする。
②フライパンにバターを熱し、にんにくを入れて炒め、香りが立ったら
　まぐろを入れて両面に焼き色をつけ、お皿に取り出す。
③②のフライパンに、玉ねぎ・にんじんを加え炒め、しんなりしたら
　青梗菜・★を加え炒め合わせ、まぐろを戻し入れる。
④お皿に③を盛り、いりごまをかける。

沼田市健康課

第1回 ラジオ体操の効果がすごい！？

ラジオ体操は、どんな目的で作られたの？

老若男女の健康のために、いつでもどこでも誰でもできる体操として考案されたものです。健康の維持だけでなく、疲労回復効果や体型の維持などの美容的な効果も得られるように工夫された体操です。

ラジオ体操をするとどんな効果があるの？

ラジオ体操第１は、体を動かして筋肉を刺激しながら関節の可動域を広げて柔軟性を高める“ダイナミックストレッチ”の要素が多い体操です。ラジオ体操をすると 400 以上もの筋肉が活性化し、しっかりと呼吸をしながら行うことで心拍数が自然に上がって心肺機能が上がり、内臓の機能も活性化します。また、血流がよくなって、肩こりや腰痛なども改善しやすくなります。その他にも左右均等な動きによって体のゆがみが改善して姿勢がよくなり、体の引き締め効果も得られます。ラジオ体操を 20 年続けている人は、やっていない人と比べると骨密度が高かったり、心肺機能が高かったりと、有意に体が若いというデータもあります。

ラジオ体操の第1と第2の違いは？

第1は、老若男女誰にでもできるもので、体の柔軟性を高めます。
第2は、青壮年層向けのため少し複雑な動きが多く、負荷がやや高めになっており、筋力を強化します。
第１だけでは物足りない人は、第２も行ってみましょう!!

※第2回・第3回は、気になるパーツの引き締めに効果的な動きをお伝えします!!