

カラダの中から美活しシビ

12月は **大根** をピックアップ

ビタミンA・ビタミンC
ビタミンK・カリウムが
豊富に含まれています。

～大根で簡単チャーハン～（4人分）

★大根	200g	★しょうゆ	小さじ4
★大根の葉	30g	★塩	小さじ1/2
★合いびきに肉	160g	★鶏ガラスープの素	小さじ1/2
★卵	4個		少々
★白炒りごま	少々	★ごま油	大さじ2
★ご飯	4杯分		

- ① **大根**は皮をむき1cm角に切り、葉は刻む。
- ② フライパンにごま油（大さじ1）を熱し、①・ひき肉を入れて炒め、具材に火が通ったら、いったん取り出す。
- ③ ②のフライパンに油（大さじ1）を熱し、中火で溶き卵を半熟状になるまで加熱し、ご飯を加え、パラパラになるまで炒める。
- ④ ③に②を戻し入れ、★・ごまを加えて全体を炒め合わせる。



～大根と鶏もものあったかスープ～（4人分）

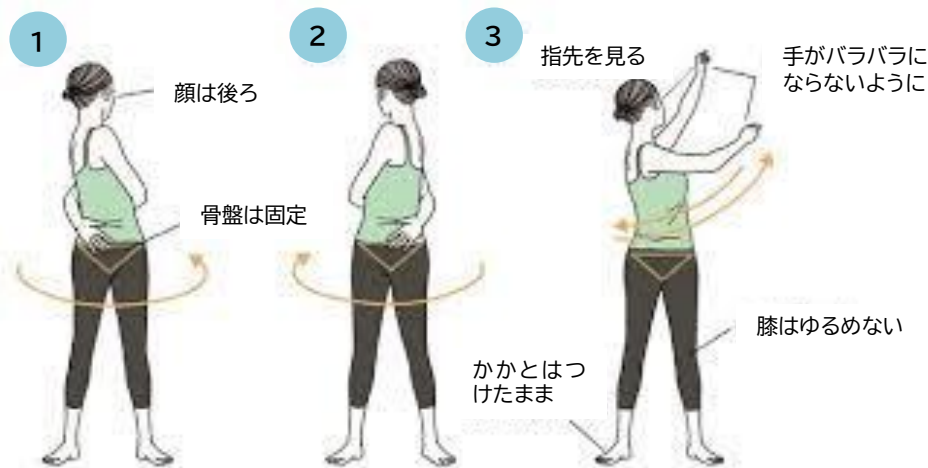
★大根	300g	★水	800ml
★白菜	100g	★固形コンソメ	2個
★水菜	30g	★こしょう	少々
★にんじん	30g		
★鶏もも肉	230g		

- ① **大根**は皮をむき、1cm幅の棒状に切る。
白菜は3cm長さの棒状に切る。
水菜は3cm長さに切る。
にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
- ② 鍋に水・①・コンソメを入れて火にかけ、具材に火がとおるまで煮る。
煮えたらこしょうで味を調える。



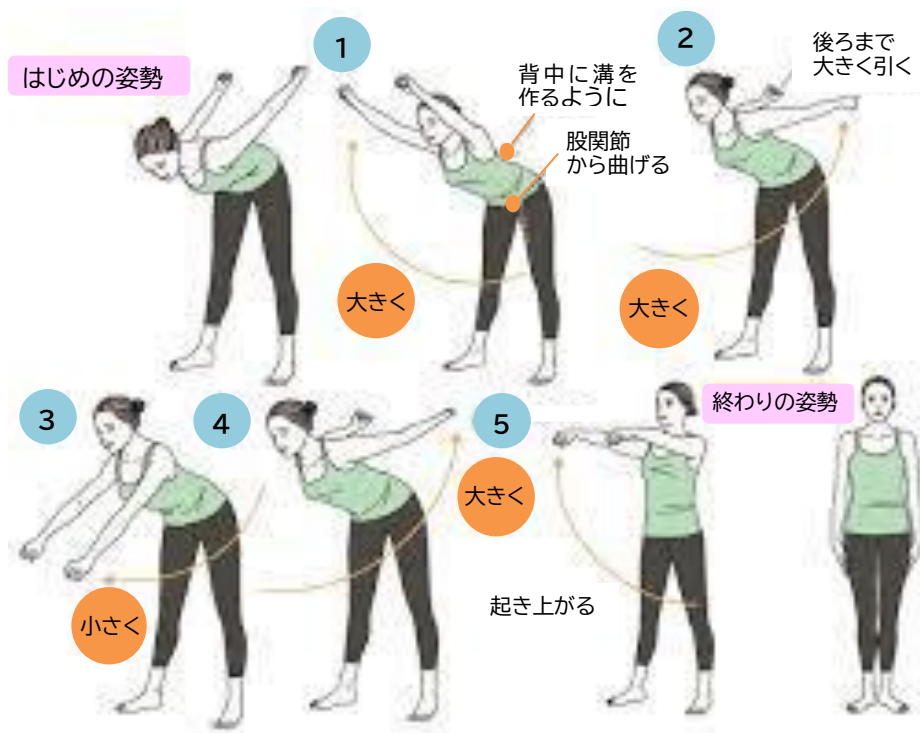
第2回 ラジオ体操の効果がすごい!?

★くびれたウエスト作りには……ラジオ体操第1の7番目【体をねじる運動】



腕を振って体を左右にねじることで、安定した体の軸を作る運動です。体をねじる動きによって脇腹の筋肉が刺激され、くびれ作りに効果があります。体をひねるときに、膝はなるべく固定してかかととは上げず、両手の遠心力に負けないように体の軸を保ちながら腕を回しましょう。脇腹の筋肉を意識しながら左右均等に体をねじることがポイントです。他にも、「第1の5番目の体を横に曲げる運動」「第1の6番目の体を前後に曲げる運動」もくびれ作りには効果的です。

★背中の贅肉撃退には……ラジオ体操第2の10番目【上体起こしの運動】



上半身を股関節から倒してキープし、腕の反動を使って大きく前後に振る動きで背筋が鍛えられます。腕の振りに負けて背中を丸めてしまわないように、背中の真ん中に溝を作るようにしっかりと固定して行いましょう。他にも、「第1の3番目の動き」は肩甲骨周りの筋肉がよく動くので背中中の引き締めにも効果的です。

※第3回も、気になるパーツの引き締めにも効果的な動きをお伝えします!!