



発行所: 有限会社 西川工務店  
松阪市町平尾町164-3  
TEL 0598-51-7040  
FAX 0598-51-7140  
URL http://www.nishikawakoumuten.c



## わじり・伸ばして 筋肉に刺激を

お腹まわりを効率的に引き締めるには、わき腹にある「腹斜筋」を鍛える事が大切です。その為には、運動に「ねじり」を加える事がポイント。又、「伸ばす」事で血行が促進され、気になる内臓脂肪を燃やしやすいになります。

### オフィスで 腕組みストレッチ

- ◆イスに座り、背筋を伸ばす。
- ◆胸の前で手のひらを合わせて指を組み、大きく息を吸い込みあごを引く。
- ◆背中を丸めて、組んだ手のひらを外向きに返し、腕を前方へじわっと伸ばしながら、細く長くゆっくりと、息を吐く。
- ◆そのまま腕を斜め前、横に伸ばして、背中・肩・腰・脇腹を伸ばす。(約30秒)
- ◆次に腕を頭上に高く上げ、胸・お腹を左右に大きく倒し脇腹・肩・二の腕を伸ばす。(約30秒)

呼吸はゆっくりと鼻で



弾みをつけずゆっくり伸ばす

ゆっくりとストレッチする事でお腹回りの筋肉が伸ばされ、血液、リンパの流れも良くなります。

### 家庭で キッチンで かかと上げ下げ運動

#### ①かかと上げ下げ運動

- ◆両足を握りこぶし1つ分開け、あごを引き首から背筋をまっすぐに伸ばし、お腹をギュッとへこませる。
- ◆左右同時にかかとをできるだけ高く上げ、元に戻す。
- ◆1秒で1往復のテンポで10回上げ下げする。
- ◆1秒で2往復の倍のテンポで20回上げ下げし、合計30回行なう。

#### ②ふくらはぎ伸ばし運動

- ◆①を終えたら、片足を半歩斜め前に出す。
- ◆つま先を立てて、アキレス腱からふくらはぎにかけて伸ばす
- ◆左右それぞれ15秒ずつ伸ばす。

ふくらはぎは第2の心臓。血液循環が良くなり、冷え・むくみも改善します。運動後良く伸ばし、ふくらはぎがつるのを予防します。



お腹をぎゅっとへこませる

良く伸ばす

できるだけ高くかかとを上げる

### 肉臓脂肪 チェック!

そっくり返って歩いていませんか?

おなかが出ていると、その分体重が前にかかり、体を安定させる為にそっくりかえって歩くようになります。その上、背中やお腹の筋肉が低下していると更に腰の反りが大きくなり、放っておくと腰痛を悪化させてしまいます。



新築・増改築は  
もちろん、キッチンや  
トイレの改修など  
ちょっとした事でも  
お気軽に  
ご相談下さい!!

## 鯛とえのきだけの蒸し焼き



油を使わないヘルシーな蒸し焼きです。はじめは何もかけずに素材本来の風味を味わい、途中でごまダレをかけてコクをプラス。ごまが加わる事でコレステロール低下作用がアップします。

### 材料 (2人分)

- 鯛 2切れ
- えのきだけ 1パック
- 人参 20g
- そら豆 2さや
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 酒 少々
- 豆板醤 小さじ1
- 練りゴマ 小さじ1/5程度
- 米酢 小さじ1
- 塩 小さじ1.5
- 砂糖 2つまみ
- 水 2つまみ
- クレソン(飾り) 小さじ少々

### 作り方

- 鯛は皮の部分に数ヶ所切り込みを入れて塩少々を振り、水気を拭き取る。えのきだけは石づきを切り落としほぐす。人参は薄い輪切りにし、そら豆はさやを取って塩少々をふる。
- 30×40cm程度のクッキングシートにえのきだけ、鯛の順にのせて酒を振る。にんじん、そら豆ものせてクッキングシートで包む。
- オーブントースターで②を5~6分、鯛に火が通るまで焼く。途中焦げるようならアルミホイルをかぶせる。
- 器にのせ、クレソンを飾る。包みを切り開きコショウを振る。Aをよく溶き合わせて添える。

### 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※丸の付いている日が定休日です。