



代謝が高まる秋

おうちエクササイズで健康生活



- 「毎日必ず、やらなくては」という意識は捨てましょう。週に1日でも運動する習慣をつけて、継続することが重要です。
- 時間に制約があるジム通いに対して、いつでも運動可能。
- 天候に左右されず、また室内着のままでも行える。
- 1日わずか10分程度の運動で筋力アップが期待できる。
- 基礎代謝を高めることで、太りにくい体質に。



お手軽、お気楽、ながらエクササイズで筋力アップ



★TVを見ながらウォーキング

腕をしっかり振り、膝を大きく上げてその場で足踏み。1時間番組のCMの間(15秒程度)に実践すれば気楽に続けられます。

★調理をしながらふくらはぎストレッチ

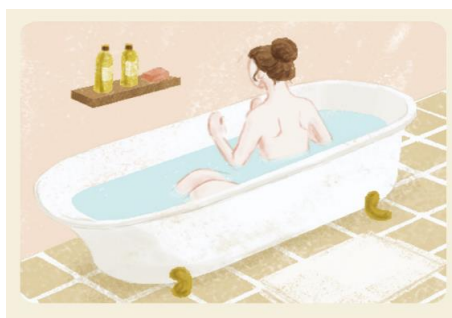
パスタを茹でたり、煮込み料理をしている際にコンロの前でかかとを上げ下げ。肩幅の広さに足を開きつま先立ちになり、かかとをおろし、すぐにまたつま先立ちに、を繰り返す。ふくらはぎの筋力アップに有効。

★歯磨きしながらスクワットジャブ

膝を軽く曲げた状態で歯磨きをします。歯を磨きながら、もう片方の手はパンチを打つように拳を前に力強く出します。これを10回行う。歯ブラシをもう片方の手に持ち替えて同様の動作を。

★お風呂に浸かりながらウエストシェイプ

膝を曲げて座り、背筋を伸ばして湯船内側の右面を両手で触るようにウエストをひねり、10秒ほど静止。左側も同様にし、各5回ほど繰り返す。



★きのこの焼きびたし

●材料 (2人前)

生シイタケ	60g
エノキ茸	50g
シメジ	50g
めんつゆ(2倍希釈)	6g
柚子胡椒	2g
ごま油	2g
パセリ	適量
水	12cc

■栄養価

エネルギー	32kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	1.4g
糖質	3g
食物繊維相当量	3.3g
食塩相当量	0.3g

■作り方

- (1)シイタケは太めの千切りにし、エノキ茸とシメジは石づきを取りほぐしておく。
- (2)鍋にごま油を熱し、(1)を軽く炒める。
- (3)めんつゆに2倍量の水を加え火にかけて、煮立ったら(2)を加える。
- (4)ひと煮立ちしたら火を止め、柚子胡椒を加える。器に盛りパセリを散らす。



**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!!**

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。