



# ほろしお！ まるごと！ 引き締め体！ 若く美しく変化しよう

## くびれをつくり体！ その2(全4回)

職場での節電対策としてクールビズが例年以上に推奨されていますが、薄着の時期こそ自分の体型が気になりますね。「くびれ」のある体型を目指して、見た目だけでなく、気持ちも若返りしましょう。今回は「背筋」のおススメトレーニングです！！

### 広背筋と起立筋の「静的」トレーニング

広背筋は背中最大の筋肉で、腕を内転・内旋・伸展させる働きがあります。起立筋は背中の中心を縦に走る筋肉で、身体を支える働きがあります。

#### 【トレーニングの方法】

右手と左膝を床につけた状態で、左手と右足を浮かしてまっすぐと伸ばし、写真のような体勢を5～10秒維持します。これを左右を交互に1日3～4回繰り返してください。



#### 【ポイント】

- 手は斜め上に向かって肩から伸ばす。
  - 顔は下を向かないように、まっすぐ前を向く。
  - 繰り返す際はしっかりと呼吸をすること。
  - 腰を痛めないように、1回10秒程度に抑えること。
- 姿勢を維持することが難しいトレーニングですが、引き締め効果だけでなく、体のバランス調整能力もつきますよ！

お問い合わせ  
スポーツ振興室 (ルッチプラザ内)  
☎55-8020 ☎55-4556

## まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

### 6月1日(水)の給食



子どもたちの好きなカレー風味を生かした煮物です。給食では、新じゃがや、新玉ねぎがとれる時期に、献立に取り入れています。旬の野菜を使った料理は栄養もたっぷり、味もおいしいですね。カレー粉は食欲アップの効果があるので、暑い時期にもおすすめの料理です。



#### お試しメニュー



### 新じゃがのカレーそば煮

材料 (4人分).....

牛ひき肉	80g	ちくわ	32g
じゃがいも	220g	油	小さじ1弱
玉ねぎ	100g	三温糖	大さじ1と1/2
にんじん	60g	濃口醤油	大さじ1
グリーンピース	20g	A 塩	少々
つきこんにやく	80g	カレー粉	小さじ1/2強
干しいたけ	3g	水	適量

#### 作り方.....

- ① じゃがいもは一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんは1センチ切りにします。つきこんにやくは、食べやすい長さに切ります。干しいたけは、戻して薄めに切り、ちくわは1.5cm位に切ります。
- ② グリーンピースは湯がいておきます。
- ③ 鍋に油を熱し、牛ひき肉と玉ねぎを炒めます。
- ④ にんじん、つきこんにやく、しいたけも加えて、さらに炒め、ひたひたの水と調味料Aを加え、じゃがいも、ちくわを入れてしばらく煮ます。
- ⑤ グリーンピースを加えて、仕上げます。