

簡単トレーニングで健康に！

みなさんは健康のために普段から心がけていることはありますか。猫背や腰痛のほとんどは運動不足に原因があります。昨今の健康ブームでも注目されているカラダ作りに着目し、効率的なトレーニングを現役の国体選手に聞いてみました。紹介するトレーニングはどれも自宅でできる簡単なトレーニングです。今回は新人職員がトレーニングに挑戦します。

レクチャーしてくれた選手

あだち たかひろ
安達 貴弘 さん(27歳・南川町)
若狭東高校教員。現役のウエイトリフティング選手として愛媛国体にも出場。



筋肉をつけるのに抵抗がある女性もいると思います。筋肉をつける＝ボディービルダーのような想像をしがちですが、彼らは過酷なトレーニングと食事制限に人生を捧げているような人々なので、一般の人はまず到達できないでしょう。むしろ、適度な筋肉は代謝を上げ、太りにくいカラダになります。

腹筋トレーニング「レッグダウン」

腹筋を鍛えることによって、お腹のシェイプアップになります。体幹トレーニングのインナーマッスルと反対に表層の筋肉を刺激するため、見た目が変わっていきます。

～方法～

- ①あおむけに寝転がり、膝を90度曲げます。
- ②ゆっくりと足を伸ばし（完全に伸ばさなくてもOK）、またゆっくりと戻します。
- ③これを10回3セットしてみましょう。



☆ポイント

- ・背中が床から離れないようにしましょう。
- ・膝を伸ばした状態ですると、さらに腹筋への負担が上がります。

二の腕トレーニング「ディップ」

三頭筋を鍛えることで、気になる二の腕のたるみを解消することができます。自宅でテレビを見ながらでも気軽にできるトレーニングを紹介します。

～方法～

- ①椅子の座面に手を置き足は軽く曲げます。
- ②肘をゆっくり90度まで曲げ、またゆっくりと戻します。
- ③これを10回3セットしてみましょう。



☆ポイント

- ・膝の曲げ方で難易度が変わります。膝を伸ばしていくと腕の負担が大きくなるので、自分に合ったレベルでやってみましょう。

体幹トレーニング「スタビライゼーション」

体幹とは、胴体の中心部にあり、体を支える骨と筋肉のことです。このトレーニングでは深部の腹筋（インナーマッスル）を鍛えることができ、表層の筋肉を支える土台となります。

～方法～

- ①肘をついた状態で四つんばいになります。
- ②足を伸ばして腰を浮かせて、状態を保ちます。
- ③30秒5セットを基本に複数回行います。



☆ポイント

- ・背中から腰にかけて、まっすぐな状態を意識しましょう。
- ・お腹周りを引き締めたり、猫背や腰痛の予防にもつながります。



さあ、健康しよう！



企画担当新人職員

近年高齢化が進む中、健康に対する意識がますます高まっています。高齢者はもちろん、子どもから大人まで、健康に気をつかう毎日を過ごしている人は多いのではないのでしょうか。また、平成29年度小浜市広報アンケートでも、「広報おばまに取り上げてほしい内容」の1位が「健康・医療」でした。そこで、健康な体を目指す皆さんに、少しでも力添えができないかと思い、健康に良い運動・料理の記事を作成することにしました。

食事で体の内側から健康に！

食べ物の中には、たんぱく質を多く含んだ食材があります。その代表的な食材として挙げられるのが「トリむね肉」や「サバ」です。

今回は新人職員がたんぱく質をたくさん摂取できる、簡単メニューを実際に作ってみました。

また、疲労回復やダイエット効果のある、酢と野菜を使ったピクルスなども一緒に試してみてください。

たんぱく質で体づくりを！

たんぱく質は、体をつくる三大栄養素のひとつで、筋肉の発達を促します。筋肉をつけることで「基礎代謝」を上げることができ、太りにくい体になります。

基礎代謝を上げて健康に！

基礎代謝とは、じっとしていても消費されるエネルギーのことです。また代謝が上がることで血行もよくなり、美容にも効果があると言われています。

お好み野菜のピクルス



～調理方法～

- ①野菜を食べやすい大きさに切り分ける。
- ②鍋に湯を沸かし、切った野菜を30秒ほどゆでた後、冷ます。
- ③鍋に酢、白ワイン、水、砂糖、塩を入れて火にかけて、砂糖が溶けたら火を止めて冷ます。
- ④保存容器等に野菜と③、Aを加えて、冷蔵庫で保存する。

～材料～（お好みの野菜）

○例○

- ・キュウリ 1本
- ・セロリ 1/2本
- ・ニンジン 1/2本
- ・タマネギ 1/2個
- ・パプリカ 1/2個

【ピクルス液】

- ・酢 2カップ
- ・白ワイン 1カップ
- ・水 3/4カップ
- ・砂糖 80g
- ・塩 小さじ2

【A】

- ・にんにく（スライス）1片
- ・赤唐辛子 2本
- ・粒こしょう 小さじ2

☆一口メモ☆

- ・漬けた翌日から食べられます

かんたん鯖缶そぼろ



～調理方法～

- ①鯖缶の汁を捨て、シウガと一緒にほぐしながら炒めて、水分をとばす。
- ②水分がとんできたらAを加え、そぼろ状になるまで炒める。
- ③最後に炒りごまを加えて、お好みで小ネギをのせて出来上がり。

～材料～

- ・鯖缶水煮 1缶
- ・シウガ 1かけ
- ・炒りごま 小さじ1
- ・小ネギ お好み

【A】

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ
- ・酒 大さじ1

☆一口メモ☆

- ・水分が少ないほど魚臭さがやわらぎます。
- ・お弁当にもおすすめです。

トリむね肉とトマトのイタリアン風サラダ



～調理方法～

- ①トリむね肉は皮を取り一口大に切る。半分程の厚さになるように叩く。
- ②肉とAをポリ袋の中に入れて、もみこむ。
- ③鍋にお湯を沸かし沸騰したら弱火にし、②を1枚ずつ入れる。
- ④ゆで上がった後冷水で冷やし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ⑤トマトは1cm程の厚さに切る。
- ⑥トリむね肉とトマトを交互に盛り付ける。あらびきこしょうをふり、オリーブオイルをかける。
- ⑦バジルを添えて完成。

～材料～

- トリむね肉 1枚（約300g）
- トマト 1～2個
- バジル お好みで
- あらびきこしょう 適宜
- オリーブオイル 大さじ2程度
- 【A】
- 酒 小さじ1/2
- トリガラスープ 小さじ1/2
- おろしニンニク 小さじ1/2
- 片栗粉 大さじ2