

寒い季節にお家で出来る「足回し運動」 を取り入れてみませんか？

栄養だより 12月号

第1回目は、インナーマッスルを鍛えてお腹の引き締めにもなる簡単な運動をご紹介します！**腸腰筋**（腰骨と股関節をつなぐ筋肉）をたくさん使うと、インナーマッスルが鍛えられます。
腸腰筋を使うトレーニングが**足を回す**だけでOK！



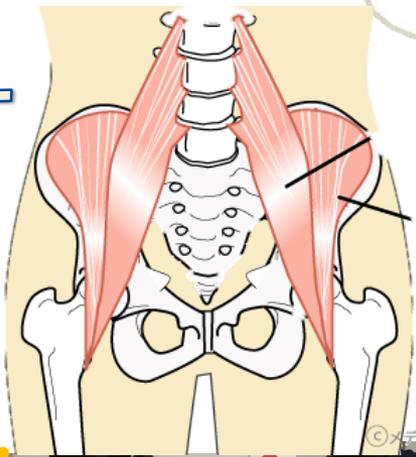
レベル1ー足回し運動のやり方ー

1

壁に両手を付けて**前かがみの姿勢**になるように体重をかけます

2

片脚ずつ引き上げ、内側から外側へ5回まわし、外側から内側に5回それぞれ回す。股関節を意識して左右で20回ほど回してみよう。



隙間時間を利用して1日で合計100回挑戦してみよう(^^♪

動いた後は栄養補給しましょう！

プロテインパンケーキ



POINT



プロテインとは・・・

筋肉や内臓、骨、血液、髪、皮膚、爪の材料となるたんぱく質を粉化したもの。

運動後**30分**以内がたんぱく質吸収の**ゴールデンタイム**です！

『作りやすい分量3人分』

ホットケーキ粉	100g
プロテインココア	
スプーン1杯	21g
牛乳	70g
卵	3
ココナッツ油	10g

『作り方』

1. ボウルに卵、牛乳を入れて混ぜ合わせる
2. 1 にホットケーキミックス、プロテインを加えて、よく混ぜ合わせる
3. フライパンに油を熱し、1 を加えて、弱火で焼いていく
3. 表面にふつふつと気泡が立ってきたら、裏返してもう片面も焼く
4. さらに**エネルギーUP**したい人は、好みではちみつなどをかける
5. 乾燥すると固くなるので**ラップをかけて保存**する

栄養価

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
211	7.1	125	96	0.4