

寒い季節にお家で出来る「お尻歩き」 を取り入れてみませんか？

栄養だより 1月号

第2回目は、筋肉量の多いお尻を鍛えて効率よく筋力UPを目指す運動をご紹介します！姿勢改善・たるみ、便秘、頻尿解消に繋がります(^^♪

レベル2—お尻歩きのやり方—

1

マットレスなどの上で足をまっすぐ伸ばして座る。足を閉じてつま先を天井に向ける。背筋はしっかりと伸ばす！

2

腰をひねってお尻を左右に動かしながら、お尻で10歩前進→10歩後退→10歩前進...を繰り返す。ひじを曲げて肩を後ろに引くように、右のお尻と右ひじ、左のお尻と左ひじを同時に引く。反対の腕は伸ばす。

まずは**1分間**続ける!!CM中にやってみましょう。
慣れてきたら横にも同じように動いて挑戦！

引き締まったお尻を目指して!

基本姿勢



後ろ姿勢→

動いた後は栄養補給しましょう！

レンジで簡単シリアルバー



POINT

コーンフレークはリンが低い割にエネルギーやたんぱく質を補給できる優れた食品です。
マシュマロもおやつの中でリンが少ないのでおすすめ！



『作りやすい分量4人分』

コーンフレーク	100g
マシュマロ	70g
食塩不使用バター	15g
はちみつ	10g
レーズン	20g
くるみ	20g

『作り方』 下準備:加熱後はマシュマロが固まる為材料を計量する

1. 耐熱ボウルにマシュマロ、はちみつ、バターを入れてレンジで30秒～1分程度加熱する。(溶けるまで)
2. 1にコーンフレークを加え、ゴムベラで素早く混ぜる
3. クッキングシートを敷いたバットの上に2を素早く広げ平らにする
お好みでドライフルーツやナッツをトッピングする
4. クッキングシートを被せ、重りを載せて冷蔵庫で1時間程冷やす
5. 包丁で食べやすい大きさにカットする

栄養価

(1人2本分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
221	3.1	89	31	0.5