

『お手軽！簡単！続けられる！運動』⑦

プロバスケットボール B リーグ、横浜ビー・コルセアーズで活躍された“Mr.ビーコル”蒲谷正之氏が紹介する『お手軽！簡単！続けられる！運動』をシリーズでお届けしています。

第7回の今回は、前回に引き続き筋力をつける運動をご紹介します。

その名も「横蹴り運動」。この運動では中臀筋というお尻の筋肉を鍛えることができます。ここが弱くなると、歩行時に体を安定して支えられなくなり、ふらつきが出てしまいます。中臀筋を鍛えて、安全で、元気に、楽しく歩きましょう。

ポイントは2つあります。

- 1、つま先を真っ直ぐに前に向けて行いましょう。
- 2、体を真っ直ぐに保ちましょう。

今回も、姿勢を整えてから始めましょう！

- ① 手を開き、胸を開き、体を伸ばし、姿勢を整える
- ② 壁や机の正面に立ち、つかまる
- ③ 体はまっすぐのまま、上がるところまでゆっくりと足を横にあげ、上がりきったところで一旦止める
- ④ ゆっくりと足を戻し、元の姿勢に戻す
- ⑤ 反対の足を同じように横にあげ、上がりきったところで一旦止める
- ⑥ ゆっくりと戻す
- ⑦ ②～⑥を10回繰り返す

この5つを行うだけ！

これも、朝晩2回、もしくは朝昼晩の3回から始めてみてください！



蒲谷 正之氏：創成期の横浜ビー・コルセアーズを支えた“Mr.ビーコル”。bj リーグ時代の 2012-13 シーズンでは見事優勝。ファイナルでは大活躍し、MVP を獲得した。背番号 3 は永久欠番となっている。

旬の食材でおいしく健康な食生活を送りましょう！

今回のテーマは「アスパラガス」



ビニールハウスなどで季節を通して食べられるようになった食材も多いですが、旬の時期に採れるものは、特においしく、栄養価（質）が高まります。

<主な品種>



特有の甘みと風味があり、みずみずしくて小気味良い歯応えが特徴。

グリーンアスパラガス



日光を遮断した「軟白栽培」で育つ。ほろ苦さと特有の甘みを凝縮したような風味が特徴。

ホホワイトアスパラガス



甘みと香りがグリーンより強い。紫の色素はポリフェノールの一種であるアントシアニンです。

紫アスパラガス

✧ワンポイントアドバイス✧

<購入時のポイント>

- ・茎がきれいな緑色で、まっすぐ伸びているもの
- ・穂先がしまっているもの
- ・切り口が乾燥していないみずみずしいもの

<保存時のポイント>

- ・濡らした新聞紙で包み、ポリ袋に入れ立てて冷蔵庫で保存する

<調理のポイント>

- ・茹でるとビタミンなどが逃げてしまうため、「焼く」「炒める」「蒸す」「レンチン」などがおすすめ！！

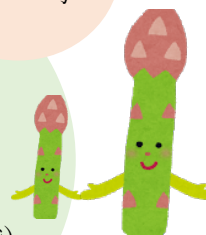


<産地>
長野、北海道
など

<旬>
5月～6月

<栄養>

- ・βカロテン
- ・葉酸
- ・カリウム
- ・ルチン
- ・アスパラギン酸（アミノ酸）
などが含まれています



<おすすめレシピ>

春にぴったり！ ～ アスパラガスの卵炒め～

- ・卵を割りほぐし、塩、胡椒を少々加えてまぜる
- ・油を入れ熱したフライパンに卵液を流し入れ、大きく混ぜ半熟状になったら取り出す
- ・同じフライパンに、油を入れ熱したらアスパラガスを炒める
- ・アスパラガスの色が鮮やかになったら塩胡椒を振りかけ、お湯(水)を少し入れ汁気なくなるまで炒める
- ・卵を戻して炒めたら"アスパラガスの卵炒め"の完成！！



Instagram



たんぱく質たっぷりの
レシピをご紹介します！
是非、ご覧下さい👀



糖尿病・脂質異常症・肥満専門外来・甲状腺専門外来・
睡眠時無呼吸症候群・循環器内科腎臓内科・血液内科・
眼科・訪問

東林間 042-701-1041
鶴間 046-271-7410
杏林堂 0465-47-3101

