

『お手軽！簡単！続けられる！運動』⑧

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”こと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8回の今回は、「後ろ蹴り運動」です。前回の中臀筋よりももっと大きな大臀筋というお尻の筋肉を鍛えることができます。

この筋肉が弱まってしまうと、立ち上がりにくい、踏ん張りが効かない、歩くときにふらついてしまうことがあります。特に、最近立ちあがりにくくなったかも？と思う方！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！

ポイントは2つあります。

1、膝を曲げずに真っ直ぐ後ろに足を上げましょう。

2、体を真っ直ぐに保ちましょう。

さぁ！今回も、姿勢を整えてから始めましょう！

- ① 手と胸を開き、体を伸ばす
- ② 壁や机の正面に立ち、壁につかまる
- ③ 体はまっすぐのまま、膝を曲げずに上がるのところまで足を真後ろに上げ、上がり切ったところで少し止める
- ④ ゆっくりと足を戻し、元の姿勢に戻す
- ⑤ 反対の足も真後ろに上げ、上がりきったところで少し止める
- ⑥ ゆっくりと戻す
- ⑦ ②～⑥を10回繰り返す



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。

Meet  Fish  Egg  で“元気の素”たんぱく質を摂ろう！

運動とともにとても大切なお食事！
 血糖値や体重を気にして、お肉やお魚を控えている方も
 いらっしゃるのではないのでしょうか。
 実は、そのお食事危険かも!? 体をつくるために必要な
 “たんぱく質”はお肉やお魚、卵などに含まれています。
 たんぱく質が不足してしまうと、筋肉量の低下や貧血
 などを引き起こします。
 日々の運動効果が半減なんてことも、、、。

1日に必要なたんぱく質量の目安

年齢	男性	女性
18～64歳	65g	50g
65歳以上	60g	

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より抜粋

例えば、



そこで、かねしろ内科公式 Instagram でご紹介中のたんぱく質たっぷりのお料理を紹介します！
 簡単に作れるものばかりなので、みなさんご家庭でお試してください！

最高のほったらかし料理!!

◇鶏むね肉のポン酢しょうが◇ 

材料 (2人分)

・鶏むね肉(皮なし)	300g
・ポン酢	大さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・ごま油	大さじ1.5
・おろし生姜	小さじ1
・万能ネギ	適量

レシピ

1. 鍋にたっぷり湯を沸かして火を止め、鶏肉を入れ、蓋をして60分おく
2. ポン酢、しょうゆ、ごま油、生姜を混ぜて、鶏肉にかけ、小口切りの万能ネギを散らす



定番の夏野菜料理にひと工夫!!

◇ラタトゥイユ+ツナ缶◇ 

材料 (2人分)

・なす	1本
・パプリカ	1/2個
・ズッキーニ	1/2本
・トマト(中)	2個
・ツナ缶(ノンオイル)	70gを2缶
・にんにく	1かけ
・オリーブオイル	大さじ1弱
・塩	少々
・減塩しょうゆ	小さじ1/2

レシピ

1. にんにくをつぶし、その他の野菜は一口大に切る
2. 鍋にオリーブ油、にんにくを入れ、香りが出たらトマト以外の野菜を加え、炒める
3. 油がなじんだら、トマトを加え10分煮る
4. ツナ、塩、しょうゆを加え3分煮詰める

