

『お手軽！簡単！続けられる！運動』⑥

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ます。

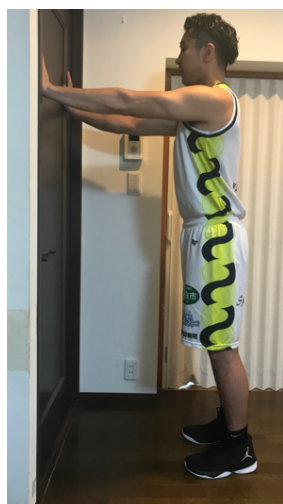
今回からは立ち運動です。第 6 回は、「背伸び運動」をご紹介します。
ポイントが 2 つあります。

- 1、一つ一つの動きを止めて行うことです。
- 2、運動を行う前に、手や胸を開き、背筋を伸ばしましょう。

これからご紹介する運動は、**取り組む姿勢がとても重要**になってきます。そのため、まずは大きく伸びて、姿勢を整えてから行ってください！

また、この運動はつかまりやすい高さにある動かないものにつかまって行いましょう！！

- 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 つかまったまま、まっすぐゆっくりと両足の踵を上げ、一旦止める
- ④ 踵を戻す
- ⑤ ③④を 10 回繰り返します



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。

野菜ソムリエが旬の食材をご紹介します♪

その1 「イチゴ🍓」



旬

2月～4月

冬は甘くて
春は甘ずっぱい

産地

栃木県（とちおとめ）

福岡県（あまおう）

などなど

栄養・効能

ビタミンCたっぷり

低カロリーで
血糖値を
あげにくい



実が大きくなるときに、養分が蓄えられて甘くなるんだ！！

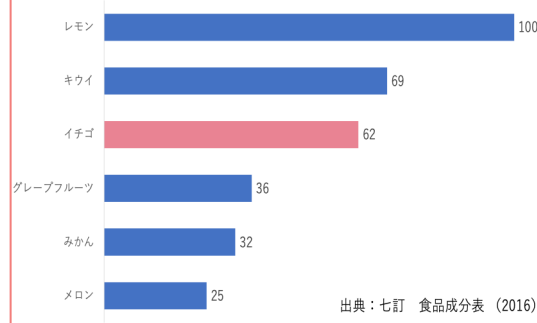
冬：気温が低く、大きくなるのに時間がかかる→甘みが増す

春：暖かくなり大きくなるのが速い

→酸が残った状態で熟し、甘酸っぱい

ビタミンCは1日に100mg（成人）摂ることが推奨されています。
イチゴは丸ごと食べることができるので他の果物と比べても
1粒でビタミンCをたっぷり摂取でき、1日約10粒でOK！！
ヘタを付けたまま洗えばビタミンCが損なわれにくくなります。
ちなみに、ビタミンCは摂取し過ぎても体に害はありません。

可食部100gに含まれるビタミンC含有量 単位：mg



ワンポイント アドバイス



小松菜、ほうれん草などの野菜や、納豆や豆腐などの大豆製品の植物性食品に
多く含まれている元気の源である鉄分は、ビタミンCと一緒に摂ると吸収されやすくなります！
イチゴなどビタミンCを多く含む果物は、食後のデザートにおすすめ！！

監修：西尾直人(野菜ソムリエ) 東林間運動教室担当
かねしろ内科クリニック 管理栄養士チーム



糖尿病・脂質異常症・肥満専門外来・甲状腺専門外来
循環器内科・腎臓内科・血液内科・眼科

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