

Health

プラス10で健やかに!



①椅子の前に立ち、足を肩幅に開き、両手は胸の前にクロスします。
②ゆっくりと椅子に座ります。この立ち座りを繰り返すことで、スクワットと同じ効果が期待できます。

「+10(プラス・テン)」とは?

厚生労働省が示す健康のための運動目標は、18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分。そのために、やれるときには10分からでも多く体を動かすことを推奨しています。ウォーキングや体操、ストレッチなど、1回10分、体を動かして、目標の時間を目指し、健やかな毎日を過ごしましょう!

日々を健やかに過ごすために、適度な運動は大切。でも暑くなると、億劫になることもありますね。そこでおすすめなのが「プラス10」というキーワード。暑さに負けない体力を保つためにもぜひ、チャレンジしてみましょう!

●1000歩のウォーキングでいたい10分程度

ウォーキングなどの有酸素運動は、交感神経の活動を活発にし、減量、コレステロール値や血圧を下げることにも期待ができます。ちなみに、お散歩、ウィンドウショッピングでもOKです!

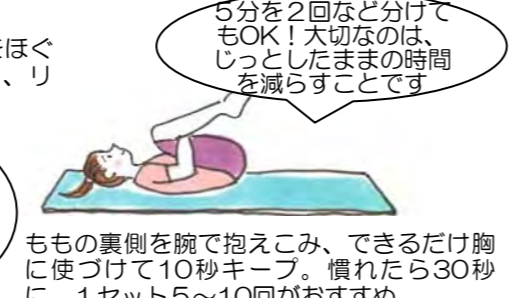
●筋カトレーニングを組み合わせる

立ち上がりが辛くなったり、足腰のふらつきを感じたら、筋カトレーニングがおすすめ。1つのトレーニングを10分続けるのは大変ですが、スクワットや腕立て伏せなどを組み合わせると良いですよ。

・ストレッチなどの柔軟運動も!肩こりや腰痛がツライなどの場合は体をほぐしましょう。副交感神経が優位になり、リラックス効果も得られます。



息を吐きながら体の力を抜き、上半身を前に倒して10秒キープ。1セット5～10回がおすすめ

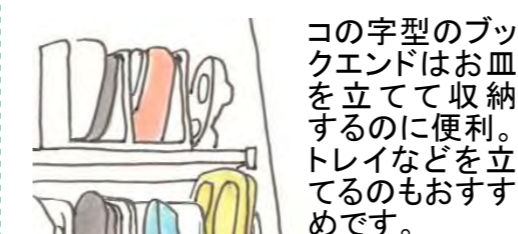


5分を2回など分けてもOK!大切なのは、じっとしたままの時間を減らすことです。ももの裏側を腕で抱えこみ、できるだけ胸に使つけて10秒キープ。慣れたら30秒に。1セット5～10回がおすすめ。

Chottoいいかも

ブックエンドを活用しませんか? 100円ショップでも見られるブックエンド。本を立てる以外にもさまざまなことに活かせます。

■ お皿などを立てて収納



コの字型のブックエンドはお皿を立てて収納するのに便利。トレイなどを立てるのもおすすめです。

■ 引き出し内のモノのガタツキを抑える



L字型のブックエンドを引き出しの底面に両面テープなどで固定し、間仕切りのように使うことで、引き出し内でモノが動いたり、倒れたりすることを防止できます。

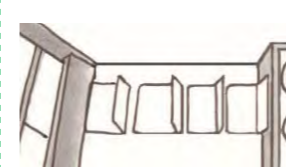
■ マグネットで浮かせる収納



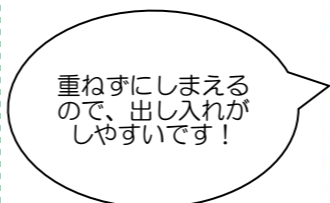
スチール製なら、文房具にテープなどで強力マグネットをつければ、浮かせる収納ができます。

トレイをL字型のブックエンドでひとまとめ。マグネットフックを使えばモノを掛けることもできます。

■ 鍋を横に立てて収納



鍋の大きさに合わせ、L字型のブックエンドを縦の高さが長い方を、引き出し内の底面に両面テープなどで固定すれば、鍋を横に立てて収納できます。



重ねずにしまえるので、出し入れがしやすいです!

■ タオルを立ててしまえる



本を立てるように、タオルを立てて収納すれば、出しやすいです。また、右側から使うようにし、洗いたてのタオルを左側から入れるようにすれば、まんべんなく使うことができます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

かんたんレシピ

豚肉と夏野菜の煮びたし

さっぱりとした味わいながら、野菜がゴロゴロ入った、食べ応え抜群の一品です!

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

- 材料** (2人分)
- 豚薄切り肉…150g、ナス…2本、オクラ…4本、ヤングコーン…4本、赤唐辛子…1/2本
 - A: だし汁(和風)…150ml、醤油・みりん…各大さじ1と1/2、砂糖…小さじ1、ショウガすりおろし…小さじ1/2
 - 小麦粉…大さじ1、サラダ油…適量

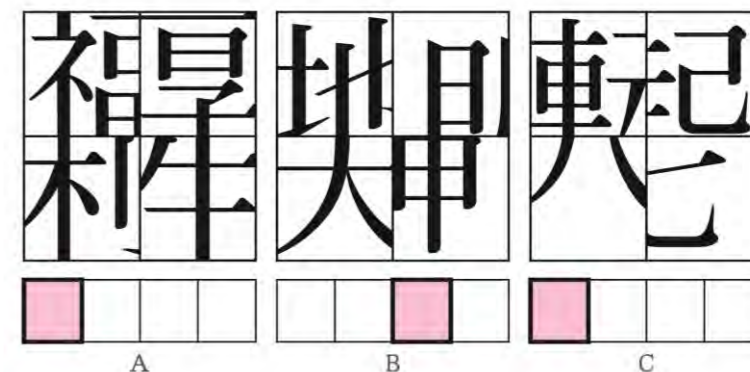


- ①なすは縦半分にし、表面に斜めに細かく切りこみを入れ、さらに横半分に切って、水に浸けてアクを取る。Aの材料を合わせておく。
- ②豚薄切り肉は小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、火が通ったら取り出す。
- ③②にサラダ油を足し、①のナスを皮目から焼き、裏返してさらに焼く。
- ④③にオクラ、ヤングコーン、赤唐辛子、Aを加えて火を入れ、途中で②を加える。

※だし汁は濃いめにすると、より深みが出ます。
※ナスは色鮮やかになるよう、皮目からしっかり油で焼いてください。

熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え