

スタイルUpエクササイズ

胸式呼吸で腹筋深部を鍛えて
運動不足やポッコリお腹を解消!

Ⅰピラティス



【呼吸法】

- ①両膝を立て、仰向けに寝転がる、両手のひらで肋骨をはさむ。
- ②背中・腰を全部床につける。
- ③鼻から息を吸う(肋骨を横と後ろに広げるように息を吸いましょう)。
- ④口から強く音を出してその音が出なくなるまで息を吐く(広がった肋骨が閉じるように息を吐きましょう)。

【注意点】

- ※息を吸うと、肋骨が上に持ち上がり、背中が床から離れやすく、お腹がふくらみがちです。常に下腹部は薄く平らなまま、肋骨が上に上がらないよう床につけ、背中側に空気が入るように意識をしましょう。
- ※呼吸をする時に、肩が上がり耳に近づかないよう、肩の力を抜いて呼吸をしましょう。

Ⅱシングルレッグ・ストレッチ



- ①仰向けで頭を持ち上げ、片膝を胸に引き寄せせる。
- ②引き寄せた膝の上で両手を組み、股関節、膝、足首を同一ライン上に並べる。逆側の脚は床から浮かせてまっすぐ伸ばし、腰背部がマットから浮かさない範囲でできるだけ低い位置にキープする。
- ③曲がっている膝を体幹にしっかり引き寄せ、踵をお尻に、反対の脚は遠くへ長く伸ばす。
- ④脚のポジションを入れ替えて、伸ばしていた脚を体幹へ、曲がっていた脚を遠くへ伸ばす。息を吸いながら2回、吐きながら2回行う。6~10セット。

For Beginners

首や肩の痛みがある方は、頭を床につけて行いましょう。



【監修】
(株)コナミスポーツ&ライフ
プログラム開発グループ
大森 文



副菜

即席! 赤カブの千枚漬け

調理時間
5分

お酢たっぷりのお漬け物。
お酒にも合うヘルシーおつまみ。

カロリー(材料表の分量) 約97kcal 塩分 約3.3g 食物繊維 約0.9g

材料(作りやすい量)

- 赤カブ…1個
- 塩…2つまみ
- 米酢…大さじ6
- 三温糖…大さじ1~1.5
- だし昆布…5cm片

作り方

- 1 赤カブは洗って薄く皮をむき、スライサーで薄い輪切りにする。だし昆布は調理ばさみで細切りにする。
- 2 ビニール袋にスライスした赤カブと塩を入れて軽くもみ、出てきた水気をしぼる。
- 3 2の袋に米酢と三温糖、細く切っただし昆布を入れて全体を軽くもむ。5分ほどおいたら完成。

POINT

ひと手間プラスして2品完成!

今回ご紹介した千枚漬けは、赤カブを薄切りにするので、味のしみ込みが早く、あっという間にできます。赤カブの葉と茎は、ぜひおかず味噌に。小口切りにし(一株分)、ごま油(大さじ1)で炒め、味噌(大さじ6)と砂糖(大さじ3)を加えて、汁気を飛ばすように炒めます。よく冷ましたら清潔な瓶に保存して冷蔵庫へ。3週間ほど持ちますので、そのままお酒のおつまみとして食べても良いですし、おにぎりの具や田楽味噌などいろいろな料理に使えて重宝します。



赤カブの
葉と茎