

親子食っきんぐを開催しました

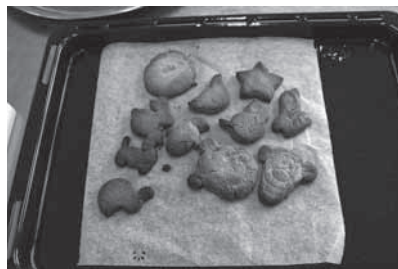
11月8日（土）保健センターにおきまして、3歳から小学校2年生までのお子さんと保護者を対象に親子食っきんぐを開催しました。今回は6組の親子が参加され「ミックスサンド、かぼちゃのポタージュスープ、枝豆とコーンのサラダ、はちみつレモンジュース、クッキー」を作りました。お子さんは茹で卵やじゃがいもをつぶしたり、レモンを搾ったり、クッキーの型抜きをして楽しい時間を過ごしました。参加された方からは「みんなと一緒に作れて楽しかった」「すっぱいけどレモン味が美味しい」「久しぶりに子どもとゆっくり過ごせた」との声が聴かれました。



当日に作ったホットケーキMIXを使った簡単クッキーを紹介します。

作りやすい分量

ホットケーキMIX	150g
バター	50g
砂糖	40g
卵黄	1個
チョコレート	15g



作り方

＊準備 バターは室温に戻しておく。オーブンは180度に予熱しておく。天板にクッキングシートを敷いておく。チョコレートを刻む。

- ① ボウルにバターを入れ、ゴムべらでクリーム状になるまで混ぜる。
- ② ①に砂糖、卵黄を入れよく混ぜてからホットケーキMIXを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ ②の半量にチョコレートを混ぜ、それぞれをラップに包み冷蔵庫で30分寝かせる。
- ④ ③をクッキングシートの上におき、麺棒で5ミリの厚さに伸ばし型抜きしオーブンで焼く。

ま すぎ 真杉インストラクターのトレーニング講座！

今年も残すところあとわずかとなりました。冬はクリスマスやお正月など、美味しいものを食べる機会が多い割には、寒さのため運動の機会が減ってしまうという方も多いかもしれません。

『男性のための健康づくり教室』『減る脂一運動教室』で運動を教えていただいている、ダックスポーツの真杉インストラクターに、すきま時間にできるおすすめのトレーニングを教えてくださいました。

ぜひ、チャレンジしてみてください！

デスクワークの合間にできるストレッチ（腰回り）

- ①両ひざの間に握りこぶし2個分が入る幅に足を開く
 - ②右手で左足首を触るように少し斜めに体を倒す
 - ③反対側も同様に行う
- この時腰を丸めるように意識する



- ①背筋を伸ばして座る
 - ②右手で左ひざの外側を押さえ、左手で椅子の背もたれを押さえて体を左側にねじる
 - ③反対側も同様に行う
- この時下半身は正面に向けたままにし、上半身は丸くならないように注意する



テレビを見ながらできる トレーニング（ももと下腹部）

- ①浅めに座り椅子の横をつかむ
 - ②両方のもも前を胸に引き寄せるようにする
- この時高く上げるより引き寄せる方を意識する
- ③なるべく反動を使わずに繰り返す
- ※きつい方は片足ずつ交互でも効果あり



家事の合間にできる トレーニング（下半身全体）

- ①シンクなどにつかまって腰幅位に足を開いて立つ
 - ②お尻を後ろに突き出すようにしゃがむ
- 慣れるまでは上半身を前に倒しても良い
- ③立ち上がる的同时につま先立ちになる
- この時できるだけ前ではなく真上に伸び上がるように意識する

