

体を動かすためのヒント 手軽に体操

腰をねじってリフレッシュしませんか？

日本体育大学准教授●伊藤由美子

皆さん、旬の夏野菜といえば何を思い浮かべますか？ スーパーマーケットにはキュウリやナス、トマト、トウモロコシ、ゴーヤーなどが並んでいますね。

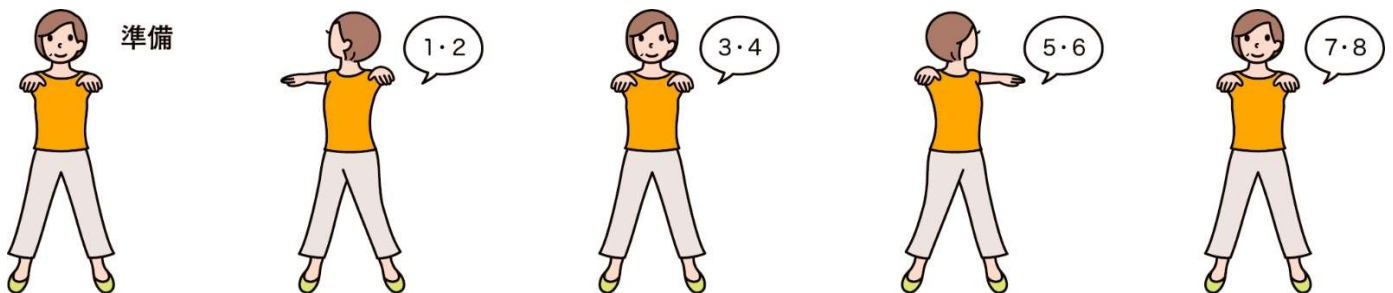
さて、毎年8月31日は「野菜の日」！ 全国青果物商業協同組合連合会を含む9団体は1983年に、8月31日を「野菜の日」と決めました。1日に必要な野菜摂取量は350gといわれています。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれています。例えばゴーヤーはビタミンCやカリウムなどが豊富な野菜として知られています。ビタミンCにはメラニンの生成を抑制する働きがあり、カリウムは過剰な塩分を体外に排出する他、細胞の浸透圧の維持に作用するといわれています。暑さで食欲が低下してしまう方もいるかもしれません。旬の食材をメニューに取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

今回は「腰をねじる運動」をご紹介します。いすに座った状態でも同様の運動ができますので自分の体力に合わせて取り組んでくださいね。

レッツ、トライ！ 腕を上げる運動+脚を上げる運動

- (1) 両腕を前に伸ばします。
- (2) 片腕を曲げながら腰をねじります。肘を後ろに引くようなイメージで片腕を曲げてみましょう。
- (3) 元の姿勢に戻ります。
- (4) 反対側も同様に、片腕を曲げながら腰をねじります。伸ばしている手先を、若干前方に伸ばしてみましょう。
- (5) 元の姿勢に戻ります。



7つの部位を使った体操プログラム

「The Taiso (ザ・タイソウ)」はコチラ



JA 広報通信より引用