

# 簡単ストレッチ

競技力向上やけが予防など、あらゆる競技で欠かせない柔軟体操。今回は健康面にも効果的なストレッチをご紹介します!



## ハムストリングス 膝裏のストレッチ

**効果**  
競技力向上・肉離れ予防・ヒップアップ・代謝向上

**ストレッチの流れ**  
つま先を上に向けた状態で前屈します。膝を伸ばしておける所で10秒間キープします。  
※「ハムストリングス」とは、おしりの付け根から太ももの裏側、太ももから膝裏周辺にある、3つの筋肉(大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋)の総称

**ポイント**  
膝と背中をしっかり伸ばすことが大切。無理せず正しい形でストレッチすることを心掛けましょう。

### 正面 横面

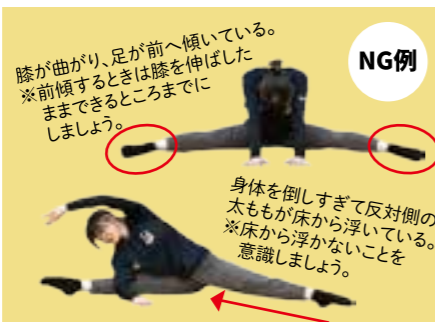
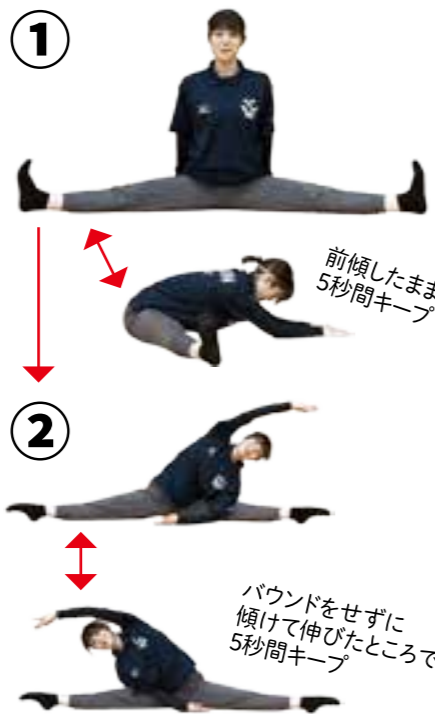


## 股関節と体側のストレッチ

**効果**  
姿勢改善・肩こりや腰痛解消・血流がよくなり、むくみや冷えに効果的

**ストレッチの流れ**  
①膝を上に向けたまま前傾し、その状態で5秒間キープします。  
②次に体側のストレッチです。バウンドせず、1番伸びたところで5秒間キープを行い、反対も同じようにしましょう。

**ポイント**  
①開脚は無理に足を開こうとせず、膝が曲がらないところまでにします。  
②体側のストレッチは、反対側の太ももが床から浮かないようにしましょう。



## イスを使ってのストレッチもOK! 前もものストレッチ

**効果**  
競技力改善・姿勢改善・血行が良くなり、スッキリ太ももに

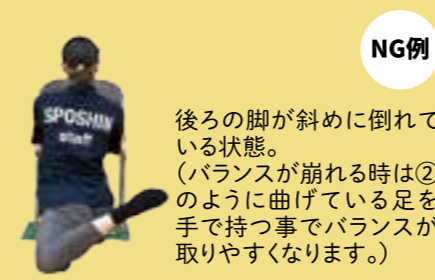
**ストレッチの流れ**  
①前の脚はおへその前に膝がくるようにします。  
②後ろの脚の膝を曲げて10秒間キープしましょう。反対側も同じように繰り返して10秒間キープしましょう。  
※後ろの脚の前ももが伸びていると感じていればOK!

**ポイント**  
後ろの脚が斜めに倒れないように意識しましょう。おへそを前に向けて、お尻が前後にズレないように心掛けましょう。上体を前傾させず、しっかり起こしてストレッチを行うと効果的です!

### イス無しの場合



### イス有りの場合



## 朝ごはんが大切な理由

脳のエネルギー源であるブドウ糖の成人における必要量は1日約120gです。ブドウ糖は、肝臓にグリコーゲンの形で蓄えられ、その最大量は約60gとなっています。寝ている間にも脳はブドウ糖を利用しているため、朝ごはんを補給する必要があります。朝ごはんを食べることにより体温が上がり、体は眠りから覚めます。エネルギーが加われば午前中の活動量が増え、集中力・記憶力の向上や、心の安定につながります。また、朝ごはんを抜く人や睡眠不足の人は肥満になりやすいことがわかっています。

## 手軽に作れるおいしいサンドイッチ作りのコツ

- ①**パンの中身(具材)**  
パンの中身は相性の良いものを選び、中身の薄い時はパンも薄く切るのが大切なポイントです。※パンは焼きたてより1日おいたものを使うとおいしくできます。
- ②**カラシバター(大人用)**  
バターをクリーム状に練った中にカラシを加えるとなめらかで塗りやすいカラシバターが作れます。(食パン2枚に対してバター大さじ1、からし小さじ2分の1目安)

## 朝ごはんを食べる時のポイント

- ①**毎日食べる習慣を**  
ごはんやパンなどの主食とたまごや野菜のおかずを基本形にした食事をすると栄養のバランスがとれます。
- ②**毎日同じ時間に食べる**  
お腹がすくリズムができます。早寝・早起きをしてごはんの時間を確保しましょう。
- ③**誰かと一緒に食べる**  
コミュニケーションをとりながら食事をしましょう。食事の作法を教える機会にもなります。

- バターはおいしさをプラスすると同時にパンに水気を通さないという大切な役目もあるのでムラなくすみずみまで塗りましょう。
- ③**水気について**  
野菜は必ず水気を切ってから使いましょう。
- ④**ラップに包む**  
ハム・野菜をはさんだらラップに包んで少し休ませます。中身とパンがしっかりとなじみます。
- ⑤**切り方**  
よく切れる包丁で引くように軽く切りましょう。

## キャベツロールのサンドイッチ

- ①キャベツ2枚は堅い軸を除き、1枚を2等分にしてサツと塩ゆでし、冷水でさました後、水気を切っておく。
- ②合い挽きミンチにAを混ぜて火にかけ、汁気がなくなるまで炒り、肉そぼろを作る。
- ③たまごは茹でて、粗みじん切りにしてBとあえる。
- ④きゅうりと人参は1cm角の棒状各1本を用意し、人参は下茹でする。
- ⑤食パン4枚にうすくバターを塗り、②と③の適量と④を巻く。
- ⑥①で⑤を巻いてラップに包み、切り分ける。

(1人分の栄養価)  
エネルギー542kcal、タンパク質28.5g、脂質18.4g、炭水化物65.1g、食物繊維5.4g、食塩相当量1.9g



## レシピに挑戦! ピザトースト

- ①トマトは皮を湯むきにし、薄めの輪切りにして種を除きます。
- ②食パンにピザソースを塗ります。
- ③ハム、トマト、ピーマンの輪切り、タマネギのスライスをのせ、溶けるチーズをふりかける。
- ④温めておいたオーブントースターに入れ、チーズが溶けるまで焼く。
- ⑤パセリのみじん切りを散らして完成!

(1人分の栄養価)  
エネルギー320kcal、タンパク質13.1g、脂質16.9g、炭水化物28.8g、食物繊維2.3g、食塩相当量1.6g



**材料**  
食パン(8枚切り) 1枚、ピーマン 1個、ピザソース 小さじ2、タマネギ 少々、ハム 30g、溶けるチーズ 40g、トマト 40g、パセリ(みじん切り) 少々

今回は子ども体操教室の生徒のはるとゆずき 谷川 晴都君・結瑞葵ちゃんが、ピザトーストづくりに挑戦しました!



チャレンジしてみてどうでしたか?  
おいしくできて楽しかった! 絶対また呼んでほしい! 家でもお父さんお母さんにひとりで作ってあげたい!  
お父さん・お母さんより「普段からお手伝いしてくれませんが、新しいことにチャレンジして行ってほしいです」

# 健康は朝食で作られる!



レシピ提供  
公益社団法人 和歌山県栄養士会  
中野 節子氏 (栄養士)

スポーツ栄養のことなら 和歌山県栄養士会 スポーツと栄養で検索

今回ご紹介させていただいたのは、県立体育館の職員であり、和歌山市内で子どもたちを対象に新体操を教えている浦中でした!ご興味のある方は県立体育館・浦中まで(Tel 073-422-4108)ご連絡ください。