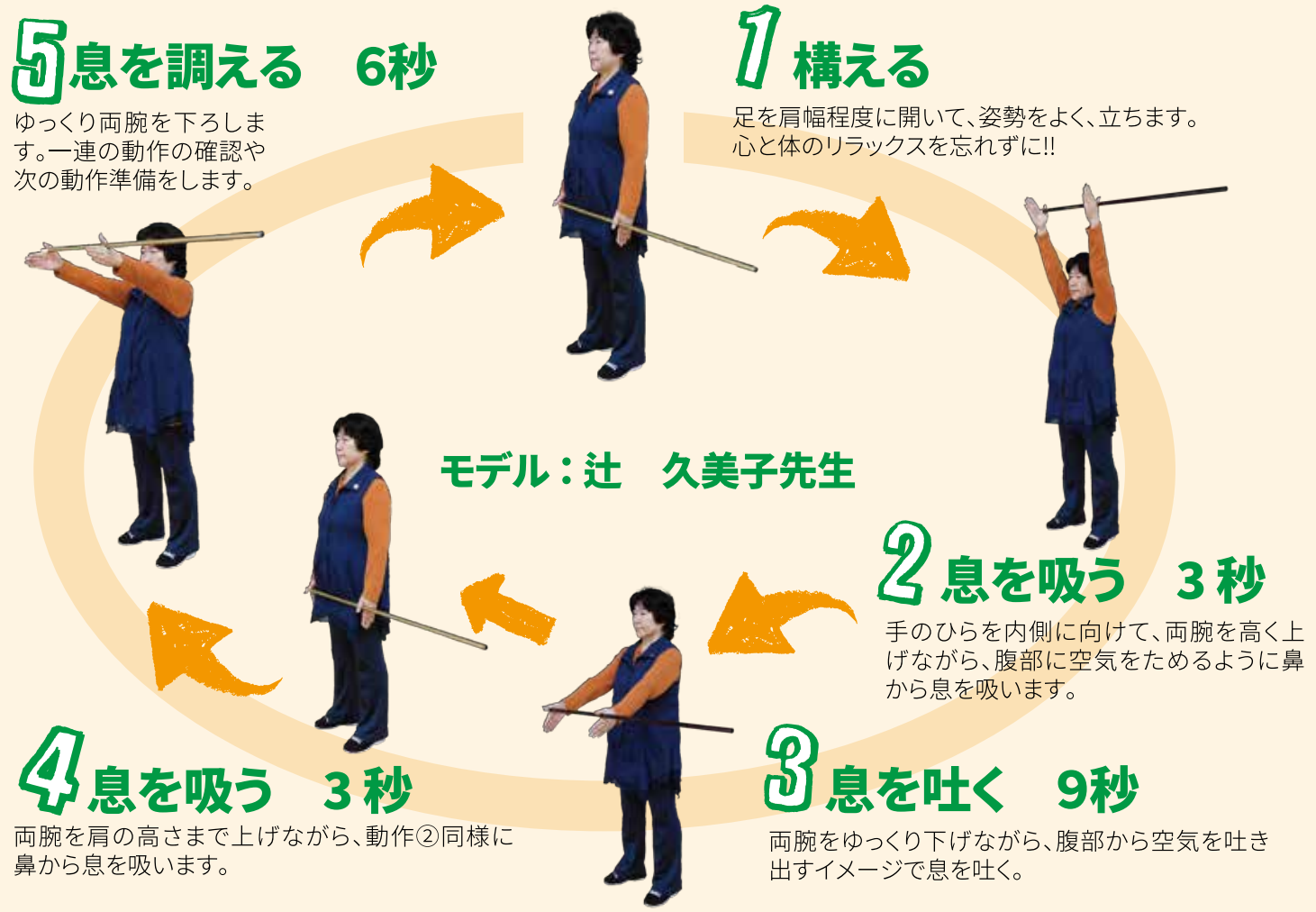


# スポーツウエルネス 健康UP

## 吹矢式呼吸法で

### スポーツウエルネス吹矢をご存知ですか？

5～10m離れた円形的的をめがけて、矢を放ち、その得点を競うスポーツです。国民体育大会(2024年より国民スポーツ大会)のデモンストレーションスポーツとしても行われています。ゲーム感覚で楽しみながら、腹式呼吸を取り入れた独特な呼吸法とその呼吸法を最大限に行うための基本動作「型」があり、健康になれるスポーツとして注目されています。今回は、その基本動作から呼吸法と動作の一部をトレーニングとして、紹介します。



本来、写真のように、吹矢用具の筒を両手の親指と人差し指の間に挟んで動作を行います。代用品として、肩幅以上の長い棒などをご使用し、運動することをオススメします。

### 期待される健康効果

- ① 高血圧予防 ② 喘息改善 ③ 脳の老化防止 ④ 免疫力アップ
- ⑤ ストレス解消 などの心身の健康をスポーツウエルネス吹矢式呼吸法がもたらします。(スポーツウエルネス吹矢協会発表)

矢を吹く爽快感、吹矢が的中した時の達成感を体験したい方は、和歌山県立武道館 スポーツウエルネス吹矢教室でお待ちしております。  
**開催日時:** 火曜日 14:00～16:00  
**講師:** 辻 久美子先生 (日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員)

### いつもの運動にひと手間加えるのも良し!! 呼吸法だけでも良し!!

日頃の運動にかかわらず、1セット約20秒のトレーニングを3分間で5回(急がず、焦らず行いましょう。)することで心と身体をリフレッシュ。今回のトレーニングには、動作④と⑤の間に競技において必須である「矢を吹く動作」や呼吸法は紹介しておりません。

要はこうした加齢による変化を考慮に入れ、お年寄りに供する分を一息長く煮る、材料は細かめに切ったり隠し包丁を入れたりするなど、ちょっとした工夫で食べやすくすることでバランスのよい食事を心がけるのが基本です。ここでおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に作るメニューを紹介させていただきます。

### 鶏の梅おろし

- ① ポリ袋に鶏肉とAを入れてよくもみ込み、1時間以上おく。
- ② カットワカメは水で約5分もどし水気を絞る。梅干しは種を除いて粗くざむ。
- ③ 大根は皮をむいてすりおろし、ペーパータオルを敷いたザルに入れて軽く水気をきり、②を混ぜ合わせる。
- ④ ①をザルに上げペーパータオルで汁気を取り、別のポリ袋に入れ、薄力粉を加えて袋の口をとじ、よくふって鶏肉に粉をまぶしつける。
- ⑤ 揚げ油を熱し、④を手早く入れて1～2分揚げ、薄く色づき始めたら箸で返しながら中火で7～8分カリッとするまで揚げる。
- ⑥ 器に③⑤を盛り、万能ねぎをちらす。



**(1人分の栄養価)**  
 エネルギー303kcal、タンパク質41g、  
 脂質6.6g、炭水化物18.1g、  
 食物繊維6.6g、食塩相当量5.3g

- 材料(4名分)**
- 鶏もも肉(唐揚げ用) ..... 600g
  - 酒・しょうゆ ..... 各大さじ2
  - A 砂糖 ..... 大さじ1
  - 塩・コショウ ..... 各少々
  - カットワカメ ..... 5g
  - 梅干し ..... 3～4個
  - 大根 ..... 4分の1
  - 薄力粉 ..... 各適量
  - 揚げ油 ..... 各適量
  - 万能ねぎ ..... 2～3本

**POINT** きざんだ梅干しとワカメを混ぜた大根おろしが油で揚げたお肉をさっぱりとおいしくします。

### やわらかきな粉飴



- ① きな粉は大きめのボールに入れておく。
- ② Aを鍋に入れて火にかけ中火で煮つめる(110℃位)
- ③ ②をきな粉の方に流し入れ木べらですばやく均一に混ぜる。(やわらかさを調整して下さい)
- ④ ③が手でさわれる位に冷めたら、きな粉をうすく広げたまな板の上に取り出し棒状に伸ばして並べ、1口大に切る。
- ⑤ 仕上げ用のきな粉をまぶす。

**(1人分の栄養価)**  
 エネルギー206kcal、タンパク質73.6g、  
 脂質46.2g、炭水化物324.1g、  
 食物繊維27.4g、食塩相当量0g

- 材料(50～60個)**
- きな粉 ..... 200g
  - 水飴 ..... 200g
  - 砂糖 ..... 140g
  - A 塩 ..... 小さじ2分の1弱
  - 水 ..... 50ml
  - きな粉(仕上げ用) ..... 適宜

### おはぎ

- ① もち米を炊き、炊きあがったらすり鉢に入れすりこぎでつぶす。
- ② 少し粘りが出てもち米の粒が粉位残る程度で止める。
- ③ つぶしたもち米を6等分に分け、俵型に丸める。
- ④ 片手にラップをのせ、あんを広げる。
- ⑤ 広げたあんの上にもち米をのせ包む。
- ⑥ きな粉、黒ゴマを別々に転がして全体にまぶす。

**おはぎの米の炊き方(炊飯器で手軽に炊ける)**  
 たっぷりの水にもち米をひたして下準備をしっかりとしましょう。

- ① もち米を手早く洗う。
- ② ①を2時間位おいておく。
- ③ もち米をいったんザルにあげて水気を切る。
- ④ 水気を切ったもち米を炊飯釜に入れ、ほどよくやわらかめに炊き上げられるよう、米と同量の水を加える。

**(2人分の栄養価)**  
 エネルギー538kcal、タンパク質16g、  
 脂質6g、炭水化物98.8g、  
 食物繊維6.6g、食塩相当量0g

- 材料(2名分)**
- もち米 ..... 1cup
  - 粒あん ..... 50g
  - きな粉(砂糖をまぜたもの) ..... 適宜
  - 黒ゴマ(砂糖をまぜたもの) ..... 適宜



敬老の日になんて



**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)

スポーツ栄養のこたなら  
 和歌山県栄養士会  
 スポーツと栄養  
 で検索