

Health and Beauty

寒い冬、コロナの感染拡大…外出の機会が減る今こそ、楽しくおうち時間を過ごしませんか？

「家の中で」「親子で」一緒にできることをご提案します。

Vol.6



「運動」と「食事」で

心も体もぽかぽかに

～親子で笑顔の時間を増やしましょう～

親子で楽しく作れるレシピ

健康づくりには運動のほかに、バランスの良い食事が欠かせません。
運動も料理も、親子で協力しあい、冬を乗り切る健康な体を手に入れましょう！

～運動後の体におすすめ～ サーモン入りミルクライス



糖質・たんぱく質で疲労回復や筋力アップに！
汗とともに失われるカルシウムもしっかり補給！

【材料】4人分
・米……………2合
・鮭(甘塩)……2切れ
・玉ねぎ……1/2(100g)
・さつまいも…100g
・バター……小さじ2
・牛乳……1カップ
・水……適量

【作り方】
①米は洗って、ザルにあげておく。
②玉ねぎは皮をむき、1cm角に切る。さつまいもは1cm角に切り、水にさらしておく。
③炊飯がまに①、牛乳を入れ、2合の目盛まで水を入れる。玉ねぎ、さつまいもをのせて広げ、さらに鮭をのせ、通常炊飯する。
④炊き上がったらバターを加えて蒸らす。鮭の皮と骨をとり、ほぐしながら混ぜる。

【お手伝いポイント】
・お米をといでみよう
・玉ねぎの皮をむいたり、切ってみよう
・炊飯器に材料を入れて、スイッチオン！

～運動を頑張ったご褒美に～ フルーツライフル



スイーツも賢く選べば運動の味方になります。
旬の果物でビタミンチャージ！

【材料】6人分
・生クリーム……………120g
・カステラ……………120g
・プレーンヨーグルト…150g
・コーンフレーク……30g
・いちご……………120g(約6粒)
・キウイフルーツ…120g(約1個)
(季節の果物なら何でも可)
・ブルーベリージャム……大さじ3

【作り方】
①カステラは一口大に切る。いちごは4等分、キウイフルーツは食べやすい大きさに切る。
②ボウルに生クリームを入れ、角が立つまでしっかり泡立てる。プレーンヨーグルトを加えてさらに混ぜる。
③グラスに、カステラ、コーンフレーク、果物を層にして盛り、②をかける。
④最後にブルーベリージャムをかける。

【お手伝いポイント】
・生クリームを泡立ててみよう
・おいしそうに盛り付けよう

あなたと、あなたの家族のために、
年に1回は健康診断を受けましょう！

<発行>
東保健センター
東区 健康・子ども課 健やか推進係
住所:東区北10条東7丁目
電話:011-711-3211

さっぽろ市
02-003-20-2193
R2-2-1335



親子エクササイズ



1～2歳向け

3～4歳向け

5～6歳向け

～ヒップアップや腰痛予防に！～ ヒップリフトエクササイズ

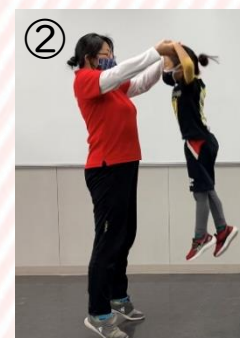
- ①仰向けに寝て、膝を90度に曲げ、腰幅程度に足を開く。
- ②子どもをお腹の上に乗せ、膝から肩まで一直線になるように、息を吐きながらお尻を持ち上げる。
- ③息を吸いながらゆっくりと①の姿勢に戻る。
これを10回繰り返します！



【ポイント】
3秒かけて上げ下げしましょう！/お腹に軽く力を入れた状態で！

～親は全身シェイプアップ！子どもはジャンプの練習～ 大ジャンプエクササイズ

- ①向かい合い、両手を取り合ってお互いにしゃがむ。
- ②息を合わせ、子どものジャンプ動作を保護者の方が補助しながら、持ち上げる。これを10回繰り返しましょう！



【ポイント】
親子の息をしっかりと合わせましょう！/着地は両足で行い、膝・股関節をしっかりと曲げるよう事前に教えましょう！

～お腹周りをすっきりさせる運動！身体を上手に使う～ 山登り・トンネルくぐり運動

- ① 保護者は手と足で身体を支えトンネルを作ります
- ② 子どもはハイハイでそのトンネルをくぐります
- ③ トンネルくぐり終わったら保護者は正座の姿勢で背中を丸め、子どもはしっかりと登ってから降りましょう



【ポイント】
トンネルにぶつからないようにくぐりましょう！/山登りの際には、山は動かないようにしましょう！

～股関節の柔軟UP！お腹周りのシェイプアップに～ ゆりかごストレッチ

- ①子どもを抱き、足を開いて膝を伸ばし、膝つま先を天井に向ける。
- ②太ももの裏が気持ちよく伸びるところまで身体を右に倒す。
- ③身体を起こし、今後は左側に身体を倒す。
これを繰り返し、20～30秒程度行いましょう。



【ポイント】
膝を曲げない！/無理せず気持ち良く伸びているところでストップ！

～親は足・お腹のシェイプアップ！ 子どもは握力・腕力・バランス能力の向上～ 親子ロッククライミング

- ①子どもを正面で抱きかかえる。
- ②正面(1)→右体側(2)→背中(3)→左体側(4)の順に、子どもを支えながら身体の周りを回す。反対周りも行う。



【ポイント】
掴む訓練の一環なので、伸びても良い服で行いましょう！

～上半身の運動、バランス能力の向上～ 手押し相撲

- ① お互いに向き合い、保護者は片足で立ち、お子様は足を腰幅程度に開いて構えます
- ② お互いにバランスが崩れないように手で押し合います



【ポイント】
力加減を考えつつバランスをとって押し引きしましょう！

動画でも公開しておりますので、ぜひご視聴ください



1～2歳向け



3～4歳向け



5～6歳向け