

発行
東保健センター

Health and Beauty

「体の内側からきれいに」「美味しいレシピで健康に」

そんな気持ちを応援する情報誌です。

Vol.7

からだの「めぐり」について

意識してみませんか？



冬は冷えや運動不足によって、血液やリンパのめぐりが悪くなりやすい季節。

めぐりを良くして、むくみや冷え、肌トラブルのないキレイなあなたに…

～美肌や免疫力 UP を目指して～

体の内側から温めるおすすめレシピ

あたたかい食事で、栄養や酸素が体の隅々まで行き渡る、めぐりの良い体へ…

白菜と豚肉のクリーミー蒸し鍋(ミルフィーユ鍋)



たんぱく質、ビタミンBが豊富な豚肉は、疲労回復や代謝UP、美肌に効果あり！

作り方

- (1)白菜は食べやすい大きさに切る。大根は皮をむいてすりおろす。
- (2)鍋に、白菜、豚肉、スライスチーズを縦に交互に重ね敷き詰める。大根おろしと牛乳を加え、マーガリンをのせて蓋をし、弱火にかける。
- (3)火が通ったら、お好みでポン酢をつけていただく。
※お好みで、薄切りにんにじんやきのこ、長ねぎを加えても◎

材料 (4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	300g
白菜	1/4個
大根	1/4個
牛乳	100ml
スライスチーズ	4～8枚(お好みで)
バターもしくはマーガリン	20g
ポン酢	適量



雪印メグミルクのホームページでは、牛乳やチーズなどの乳製品を使ったおすすめレシピを、多数紹介しています。

雪印メグミルク お料理レシピ

雪印メグミルク株式会社は、札幌市まちづくりパートナー企業です。

糀パウダーで柔らか簡単チャーシュー



糀に含まれる酵素で免疫力UP！

作り方

- (1)豚バラ肉は厚めにスライスし、糀パウダーをまんべんなくまぶし、5分ほどおく。
- (2)★の材料をよく混ぜ合わせ、(1)に揉みこむ。
- (3)アルミホイルを敷いた天板に(2)をのせ、オーブントースターで15分前後焼いてできあがり。

材料 (4人分)

豚バラブロック	400g
糀パウダー	小さじ2
★ローリエ	2枚
★すりおろしにんにく	ひとかけ分
★醤油	大さじ1
★オイスターソース	小さじ1
★砂糖	小さじ2
★こしょう	少々

保温ポットに、糀パウダー50gとお湯(65℃)200mlを入れてよく混ぜ、4時間置くと、簡単＆おいしい手作り甘酒も作れます！



そのほかにも、味噌や醤油などを使ったレシピが多数あります！

福山醸造 クックパッド

福山醸造株式会社は、タッピーフレンズ企業です。

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
02-003-21-2177
R3-2-1391





エクササイズとリンパケアで「めぐり」改善

——— 心地よく、きれいな姿勢づくり ———



家に眠っている
バランスボールは
ありませんか？



監修

健康運動指導士／予防医学健康美協会
リンパケアマネージャー／日本Gボール協会
マスターインストラクター
近 育愛 先生

STEP1. バランスボールを使った姿勢づくり

STEP2. 正しい姿勢のチェック

STEP3. 全身エクササイズ

STEP4. ステップアップ

骨盤の後傾・前傾の動きをしながら、姿勢を引き上げる筋力を引き出す！



視線が上がったところで、姿勢を保ちましょう！

膝よりつま先を出して座ると、膝に負担がかかりません！

足元は滑り止め付きの靴下がおすすめ！

POINT

- ・膝や腰、股関節に不安がある方はボールの空気圧を上げ、高めに座りましょう。
- ・リラクゼーション目的の場合は、空気圧を下げて柔らかくし、心地よく寄りかかりましょう。

姿勢が引き上がったなら、肩が内側に入っていないか左右をチェック！

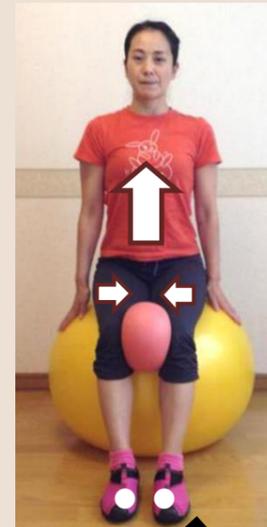


姿勢づくりが出来たら、肩の力を抜いて姿勢を保ってバウンドしましょう。



心地よい全身運動で、身体のめぐりが良くなります

1.姿勢を引き上げながら、ボールを潰す。



☑ Check
足の裏の母指球は、しっかり床に付ける！

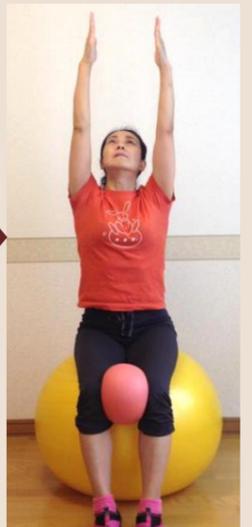
2.手のひらを親指側から裏返しながら、胸を心地よい程度に広げ、肩甲骨を寄せる。



胸を張りすぎると反り腰になるため注意！

効果 関節周りの血液のめぐりが良くなる／肩猫背や巻肩の改善
美姿勢で疲れづらくなる／体幹が鍛えられる／代謝が良くなる

3.肩甲骨の動きを感じながら、横から手を上に挙げる。



引き上げエクササイズ

綺麗な立ち姿勢を維持しながら、かかとを上げましょう！



姿勢を引き上げると、肩甲骨周りの動きが良くなります！

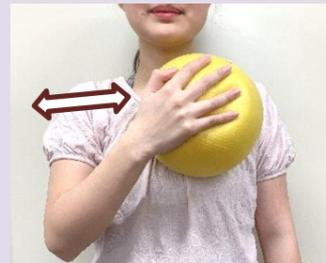
効果

上半身、下肢の冷え予防
リンパの流れを促す
肩こり予防

つま先の間はこぶし1つ分あけます。
かかと同士はしっかりと付けて、
つま先立ちで引き上げましょう。

ソフトジムボールを使ったリンパケア

左鎖骨上を意識し、往復するようにボールを転がしましょう



☑ Check
ボールは強く押し付けすぎず、
「気持ち良い」「心地よい」と
思う程度で◎



左鎖骨上にリンパの出口があるため
ここをほぐすことで、むくみの
解消が期待されます！

効果

呼吸器官が広がりやすく、顔のむくみとして溜まっている
老廃物が流れやすくなる。

そのほかにも…

- ふくらはぎを揉む
- ぬるめの湯船でリラックス
- 甘いもの、カフェイン、アルコールを摂りすぎない

お腹や下半身、首、手首、
足首を冷やさない

などを
取り入れましょう

親子で一緒に！楽しく！

親子エクササイズ



1～2歳向け



3～4歳向け



5～6歳向け

———東区ホームページでも紹介中———

東区 親子エクササイズ



「Health and Beauty」vol.6にも掲載中！
Vol.1～vol.5のバックナンバーも
東保健センター1階で配架しています。

