

# プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ°

社会福祉法人 聖隷保健事業部 営業部  
管理栄養士／人間ドック健診情報管理指導士 坂東 知里

## 緑茶クッキー

混ぜて焼くだけの簡単なクッキーです。  
茶葉を丸ごと使うため「カテキン」がたっぷり入っています！

### 【材料】

小麦粉	100g
砂糖	20g
緑茶(茶葉)	大さじ 1
サラダ油	25g
豆乳	大さじ 1~2

### 【作り方】

- 1) 緑茶(茶葉)は半量をすり鉢ですり、粉末にする。
- 2) 小麦粉と砂糖、1)で粉末にした茶葉と残りの茶葉をボールに入れて混ぜ合わせる。
- 3) サラダ油を少しずつ加えながらしっかり混ぜる。
- 4) 豆乳を少しずつ加えていき、生地をまとめるようにしっかり混ぜる。  
(豆乳の量は生地の硬さにより加減する。)
- 5) 生地を棒状にまとめ、ラップでくるみ、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
- 6) 生地が冷えて硬くなったら、7~8mmの厚さに切る。
- 7) 170度のオーブンで15~20分焼く。



# 早めの予防で腰痛知らず！！

## ～ストレッチ～

腰痛は、内臓の異常や骨格の変形が原因で起こるものもありますが、多くは腰回りの筋肉疲労が原因となっています。

血行不良により、筋肉が硬くなり、神経が圧迫され痛みを生じるようになります。

痛みが出る前にこまめにストレッチをして、からだをほぐしましょう。

1

- \* 壁などを押しながらふくらはぎからアキレス腱にかけて伸ばします
- \* 後ろ足は膝を伸ばし、つま先はまっすぐ前に向けます（左右）



2

- \* かかとをお尻のあたりにおき、つま先もまっすぐに
- \* 太ももの前部を伸ばします（左右）



5



- \* 両ひざを抱えこみ、胸に近づけ腰回りを伸ばします
- \* ひざの間を開くとやりやすくなります

### 1～5の順でやってみよう♪

#### POINT

- 1ポーズ 15秒～20秒
- 気持ち良いところまで
- 息を止めないで
- 伸ばしている場所を意識して

3



- \* タオルなど足の裏に引っ掛け、ゆっくり引きよせる
- \* 太ももの後部を伸ばします（左右）

4



- \* 両膝をたてて仰向けに寝転がる
- \* 両膝を外向きに倒して股関節を広げます



\* 痛みの強い方は無理をせず、早めの受診をお勧めします