

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

絹ごし豆腐とオクラのゼリー寄せ

冷たいのど越しで暑い夏にぴったりの一品です。
旬の野菜や香味野菜をたっぷり入れてアレンジしてください。

【材料】 4個分

絹ごし豆腐	1/4丁 100g
オクラ	3本
みょうが	1個
青じそ	3枚
ゼラチン	10g
めんつゆ	大さじ 2~3
水	500cc



【作り方】

- 1) 豆腐は大きめのサイコロ状に切り、オクラは0.5cm幅にスライスする。
みょうが、青じそは千切りにする。
- 2) 鍋に水とめんつゆを入れ、80℃にあたためる。火を止めてゼラチンをふり入れ、混ぜてしっかり溶かす。(*沸騰させないように注意!)
鍋を氷水などで冷やし、あら熱をとる。
- 3) 器に1) の材料を入れる。
- 4) 2) の液を流し入れ、液と材料が均等に混ざるように軽くかき混ぜる。
- 5) 1時間ほど冷蔵庫で冷やす。

* お皿に出して盛り付ける場合は、お湯で器を温めるとキレイに取り出せます。

早めの予防で腰痛知らず！！

～トレーニング～

聖隷福祉事業団 保健事業部 企画開発室
健康運動指導士 橋口 しのぶ

POINT

- 痛みのある時は無理をしない
- からだが温まっている時に実施
- 息を止めないで
- 動作はゆっくりと
- 1日1～3セットやってみましょう

腰痛の原因の多くは脚や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。

以前腰痛予防のストレッチをご紹介しましたが、今回は一歩前進♪体幹（お腹・背中・お尻）と脚の筋力をトレーニングをして筋肉のコルセットで予防しましょう。

1



基本姿勢
両膝を立て足は腰幅に開く
お腹が平らな状態



<インプリント>
腰を床に押し当て腰の隙間を
うめて30秒保つ



2



あごを引き、背中を丸めながら
おへそをのぞきこみ6～10秒保つ

3



からだを
まっすぐ
に保つ

1と同じ基本姿勢から、お尻を巻き込みながら
持ち上げ6～10秒保つ
*腰を反りすぎないように！！

4



基本姿勢
足を肩幅に開く
*ひざとつま先は同じ方向



腕の位置は
ご自由に♪

腕を前に出す
とバランスが
とりやすい

腕を頭の後ろで
組むと
強度アップ

or

or

膝を曲げて基本姿勢に戻る
*膝はつま先と同じ方向

10～15回を1セット
*膝がつま先より前に出ない

* 痛みの強い方は無理をせず、早めの受診をお勧めします