

# 夏にぴったり！とうもろこしごはん

## 材料(2~4人前)

- ・とうもろこし
- ・お米3合
- ・塩ひとつまみ
- ・お酒少々



## 作り方

- ① とうもろこしの皮とひげを丁寧にとりのぞく。
- ② とうもろこしの実をとる。  
(とうもろこしを立てて、そこに包丁をあて、そぎおとすとやりやすいです)
- ③ お米を洗う。(わたしは、3合で作りますが、適当です)。
- ④ ③に、②のそぎ落としたとうもろこしと、その芯をいれる。
- ⑤ ④に、塩を少し、加える。(昆布を切って入れても良いと思いますが、私はいつもお酒を少し振り入れます)
- ⑥あとはいつものとおりにご飯を炊きます。

## ミニアドバイス

- ・無人販売所で新鮮なとうもろこしが手に入ったときにつくります。
- ・食欲がなくなっている時など、炊き上がり白いごはんに、つややかな黄色のとうもろこしは、食欲を引き出してくれます。
- ・子どもは、炊き上がったとうもろこしごはんに、バター、黒コショウを少し、加えて食べています。
- ・私は、青じその千切りかのりの千切りを加えることもあります。
- ・定番献立は、夏野菜たっぷりの豚しゃぶしゃぶと豆腐の冷製サラダ、めかぶです。

## 脳トレ

### やってみよう！！ ひらがな穴埋めクイズ

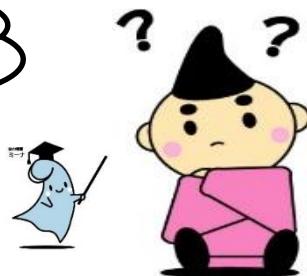
に文字を入れるとある言葉になります。なんでしょう？

Q1 と  も ろ

ヒント：つぶつぶがたくさん

Q2  ト レ

自宅でもできる健康づくり！



答え

つぶつぶがたくさん  
自宅でもできる健康づくり！

# 「いつまでも あなたらしく」



問合せ先  
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課  
電話：82-1111(内線2124・2125)

家で過ごすことに慣れ、なんとなくテレビを眺めて座っている時間が長くなっていたり、動かないために食欲が低下し、「体力や気力が落ちたな...」と感じている方も多いのではないのでしょうか？この時期だからこそ、日常生活でできる「フレイル予防」が大切です！

今回は、フレイル予防のヒント、日常生活で出来る体力アップのための運動のポイントについて紹介します。

## フレイルサポーター実践！「フレイル予防ヒント集♪」

茅ヶ崎市のフレイルサポーターの方々から、実践しているフレイル予防の取り組みについて教えていただきました。

このヒント集を参考にして、ぜひ、自分なりのフレイル予防に取り組んでみませんか？

※フレイルとは、年を取って心や身体の活力が低下した状態のことです。早めに気付いて予防することが大切です。



### フレイルサポーターとは？

心や体の状態をチェックする「フレイルチェック」事業を運営したり、フレイル予防について市民に広げる活動を行っています！

## 運動の ヒント



しっかり動いて

- ・お家で歌体操やちがさき体操
- ・テレビを見ながら、バランスボール
- ・地域のラジオ体操に参加
- ・近所の神社やお寺を目標に散歩
- ・ウォーキングとジョギングを組み合わせる
- ・布団の上でできる運動(膝を抱えて左右にぐるぐる、足首回し、足挙げ、自転車こぎなど)
- ・作業の合間にふくらはぎのマッサージや、握力のトレーニング

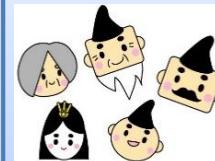
## 栄養の ヒント



しっかり食べて

- ・新しいレシピに挑戦
- ・早起きして、朝食をしっかり食べ、歯磨きをする
- ・3食の栄養バランスを考えて食べ、夜は控えめにする

## 社会参加のヒント



みんなで楽しく

- ・友人とメールや手紙で連絡を取り合う
- ・散歩をしながら、行き交う知り合いと話す
- ・地域や近所でボランティアを行う
- ・地域で、フレイル予防などの情報を発信する



ちがさ真麻  
えほし麻呂

1日の安静によって生じた機能低下を回復させるためには1週間かかると言われています。毎日継続して体を動かすことがとても大切です！

これから紹介する体操は、日常生活の「ついで」に出来る運動です。外出自粛によって筋力がおちたな...と感じている方は、まずは日常生活の中で、気付いたときにちょこちょこ身体を動かすことから意識しましょう！

## 台所で体操

ふらつき・つまずき、夜間に足がつったりする人のために、足腰の強化とカラダほぐしを行いましょ！



かかと上げ      ハーフスクワット      腕立て伏せ      ふくらはぎ伸ばし



肩と太もも裏のばし      股関節のほぐし(膝を伸ばして・膝を曲げて・内回し外回し)

## テレビを見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して足の血流改善を積極的に行いましょう！



足首の曲げ伸ばし      股関節のほぐし



お尻伸ばし      腰ひねり      内もも伸ばし      両膝左右倒し      腰や膝のばし



無理せず自分のペースでやるのが大切！  
次の日にまで疲れが残らないようにしましょう。  
適宜休憩、水分補給をはさみながらやるぞよ！

## 外で体操

玄関や外ベンチで体伸ばしウォーキングに出かけて代謝アップ!!



背伸び・体側伸ばし      腰ひねり      内ももと背中伸ばし      太ももの強化



玄関の手すりを使って肩のストレッチ      股関節とふくらはぎ      踏み台昇降      アキレス腱伸ばし



肩まわし      胸そらし      足踏み      ウォーキング

♪♪♪  
ウォーキングに出かけよう!!!  
背中を伸ばし、いつもより歩幅を広げ、かかとから着地、つま先を蹴って前進!

## トイレに立ったついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュ! ほぐれたついでに散歩に出かけましょう!



腰回し      上体ひねり(左右・斜め上)      トイレから出る前に立ち座り(スクワット)



出入り口を利用して背伸び・胸そらし・胸伸ばし・背中伸ばし・片手で脇伸ばし      体側伸ばし      壁押し

出展: 公益財団法人健康・体力づくり事業財団  
<http://www.health-net.or.jp/>



インターネットが見れる方はぜひチェックしてみてください