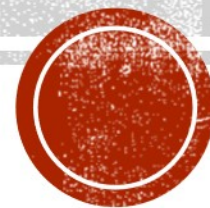


文化祭

SDGS

NO. 3



2年3組 22番

# 全ての人に健康と福祉を

- 今回のテーマに基づいて私たち中学二年生が学んでいる新潟県の魅力も多くの人に知ってもらうために私は今の状況だからこそ家でも楽しめるように

健康にいい代表的な新潟の郷土料理と運動不足を解消できる高齢者の方も楽しめるストレッチ方法も紹介します。



# のっぺ

- 新潟の郷土料理のっぺは鶏肉やにんじん、ごぼう、れんこん、里芋など、季節の具材を鍋で煮込んだ汁物です。片栗粉などを用いず、里芋から出るぬめりを利用して自然なとろみを付けているのが特徴です。地域や家庭によって食材の切り方やだしなどの味付け、盛りつけ方などが異なりバリエーションが豊富です。
- 新潟特産の鮭やイクラを入れるなど、新潟に古くから伝わるお盆や正月には欠かせない料理です。また、汁物としては珍しく冷ましてから食べることもあります。







# 家でものっぺを簡単に作れる 方法を紹介します

## ■材料A

里いも（中）4個  
にんじん2分の1本  
干ししいたけ4枚  
こんにゃく2分の1  
枚  
かまぼこ2分の1本  
ちくわ1本  
たけのこ水煮1本  
鮭1切れ  
なめこ1パック  
なると4分の1本

## ■材料B

とりにく100g  
ぎんなん10個  
イクラ大さじ1  
さやえんどう少々  
しょうゆ大さじ1  
塩小さじ1  
煮干し1本  
砂糖小さじ1



- 1.干ししいたけを水かぬるま湯で戻す。
- 2.干ししいたけの戻し汁に煮干しを入れて、水1500から2000cc程度を加え、だし汁を作る。
- 3.里いも・にんじん・しいたけ・こんにゃく・かまぼこ・ちくわ・たけのこを短冊に切る。  
    鮭・とりにく・なるとは食べやすい大きさに切る。
- 4.鍋に材料Aを入れて、だし汁と塩を加えて煮る。（だし汁が足りないようであれば、水を加え材料が浸る程度にする。）
- 5.煮立ったら材料Bを入れて、しょうゆ、砂糖で味を調える。  
    \*しょうゆを多く入れすぎると黒くなるので、味が薄かったら塩を入れる。  
    \*出来上がりを器に盛りつけたら、好みにイクラ、別にゆでたさやえんどうをのせる。

▪ **完成**



# 高齢者の方でもできるストレッチ方法

## かんたん体操

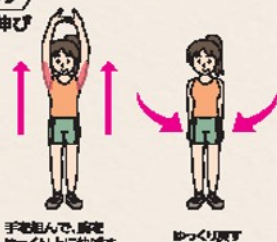


### 注意点

運動の前には、必ずストレッチを行う。・痛いところまで体を無理に動かさない。・運動中に息を止めない。・反動をつけず、ゆっくり体を動かす。・膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談する。・バランスがとれない場合は座って行うか支えのある環境で行う。

### ストレッチ

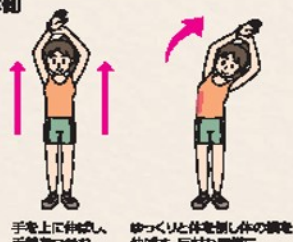
#### ○ 背伸び



手を組んで、肩をゆっくり上に伸ばす

ゆっくり戻す

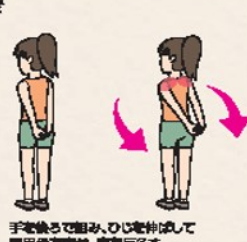
#### ○ 体側



手を上に伸ばし、手を組む

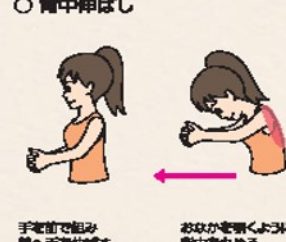
ゆっくりと体を倒し体の横を伸ばす。反対も同様

#### ○ 肩開き



手を後ろで組み、ひじを伸ばして両肩を開き、肩を反らす

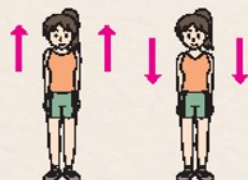
#### ○ 背中伸ばし



手を前で組み、膝へ手を伸ばす

おなかを床のように背中を丸める

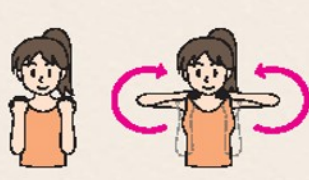
#### ○ 肩の上げ下げ



両肩を上にあげ

ゆっくり下ろす

#### ○ ひじ回し



両手を肩にあて

ひじで円を描くように回し、肩甲骨を動かす。反対も同様

#### ○ ももの裏側のストレッチ



足を前に出し、体をくの字に曲げるように上体を倒す

#### ★座って行う場合



手を太ももに置き、つま先を上に向け、背筋を伸ばし上体を倒す

#### ○ ももの内側のストレッチ



足を開き、手で足を押し開くようにしながら上体を倒す

#### ★座って行う場合



足を開き、手で足を押し開くようにしながら上体を倒す

#### ○ ふくらはぎのストレッチ



足を前に出し、太ももに手を置き、ゆっくり前に体を動かす。後ろ足のかかとには浮かさない

#### ○ ももの裏側のストレッチ



足を椅子でつかんで、ゆっくり足を後ろに引き上げる。反対も同様

#### ★座って行う場合



イスの背につかまり、足を椅子でつかんでゆっくり後ろに引き上げる

### 下肢力アップ1

#### ○ すねの筋力アップ (目安 10-20回)



つま先を上へ上げる

#### ★座って行う場合



つま先を上へ上げる

#### ○ ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)



かかとを上へ上げる

#### ★座って行う場合



かかとを上へ上げる



# まとめ

今回は今の状態で中学2年生だからこそできることは何かを考えました。

少しでも運動不足解消や、健康につながっていたら嬉しいです。

今後今この状況だからこそネガティブに考えるのではなく、何ができるのかを

考えてポジティブに捉え、時間を有意義に使えるようにしていきたいです。

