

簡単な方法で普段の生活を  
少し健康に！

～ 誰でもマネできるような健康法とは ～

## 私の選んだSDGs … 目標No. 3

### 「SDGsのテーマ」

- ・ 場所を取らない簡単エクササイズ！
- ・ 簡単につくれる健康食を考えよう！

1つ目

イスに座ってできる・短時間でできるエクササイズ

# そもそもエクササイズのリットとは

ストレス軽減

ダイエット効果

記憶力向上

身体の健全化

などがある

## No. 1 一部分の足上げ

つま先の上げ下げ、かかとの上げ下げを繰り返す。



Point

姿勢を正す。

## No.2 全体の足上げ

足踏みするようなかたちで足を交互に軽く上げ下げする。繰り返し行う。

### Point

イスに浅く座り、腰が反らないようにイスに座り、腰がイスにつかまる。

## No.3 身体をひねる

下半身は正面に向けたままで上半身を左右にゆっくりひねる。繰り返し行う。

 Point

反動を使わない。

運動をするときは、水分補給や  
休憩をこまめにしましょう！



2つ目

健康に良いちょっとした  
おやつ

- 糖質の少ないおやつ
- 栄養補給を考える
- 1日200kcal程度にする

この3つことに気を付けて選ぶと良い！

# 1つ目 ビスコッティ

## 材料 20本分

- おから 150 g
- 薄力粉 150 g
- 卵 3個
- 砂糖 50 g
- ベーキングパウダー 6 g

## ココア生地

- 左記の半分の生地
- ココア 大さじ1
- ナッツ(お好みで)

# 作り方

1. おから、薄力粉、卵、砂糖、ベーキングパウダーをボウルに入れ、手でよく混ぜる。

💡Point なかなか固まらないときは水を少しずつ加えると良い。

2. を半分に分け、片方にココアパウダーを入れて混ぜる。
3. それぞれを1 cmの厚さの楕円形に伸ばしたら、クッキングシートを敷いた鉄板にのせ、180°Cのオーブンで20分程度焼く。
4. 3を2 cmの厚さに切り、クッキングシートを敷いた鉄板で180°Cで10分程度焼く。



**Biscotti**

## 2つ目 アップルケーキ

材料 直径20cmの円型 1台分

- |             |       |        |       |
|-------------|-------|--------|-------|
| • 薄力粉       | 100 g | • リンゴ  | 180 g |
| • 砂糖        | 80 g  | • レモン汁 | ½個分   |
| • ベーキングパウダー | 小さじ 1 | • バター  | 適量    |
| • プレーンヨーグルト | 200ml |        |       |
| • サラダ油      | 70ml  |        |       |

# 作り方

1. リンゴは、縦6～8つくし切りにし、皮をむいて芯を取り除き、薄切りにする。薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを合わせて網を通す。オーブンの中又は上段に天板を入れ160°Cで50～60に予熱する。型に薄くバターをぬる。
2. ヨーグルトにサラダ油、レモン汁を混ぜ合わせ、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。リンゴを加えてサッと混ぜ合わせる。
3. 型に流し入れ、予熱したオーブンに入れる。50～60分焼き、表面に薄く焼き色がつけば取り出してそのまま冷まし、粗熱が取れば型から取り出し、切り分ける。



**Applecake**



皆さんも自分に合った健康法を  
見つけてみてくださいね

Thank you !

