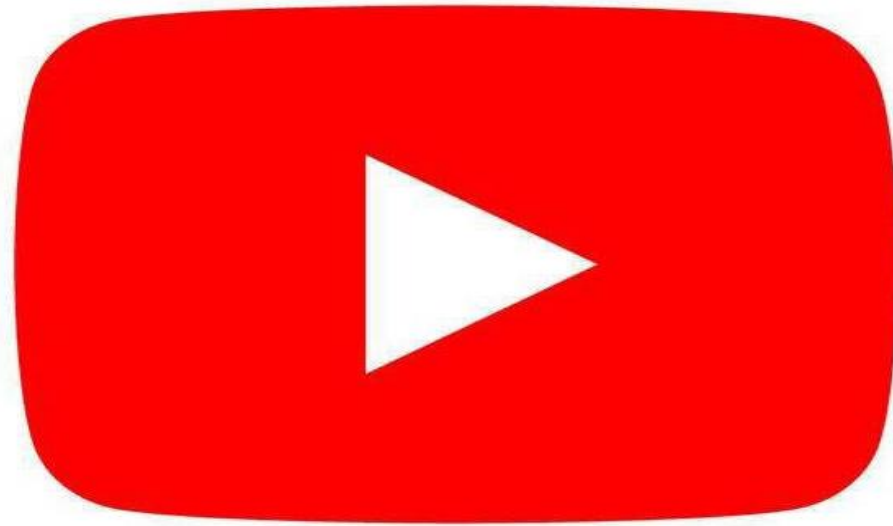


J 2—6 31番



健康な生活を送るために
今出来ること
J2-6 31番

運動不足解消おすすめ エクササイズ



ハンドクラップダンスとは

・・・韓国人youtuberが発明した、音楽に合わせて手や足をたたき、リズムをとるダンスのことです。
また、3分という短さで気楽に行えます。

私は、ハンドクラップダンスをやりました。

1日目は筋肉痛になってしまったのですが、3日目には回復し、息が続くようになりました。

初心者でも無理をせず続けられるのでぜひ、皆さんもやってみてください！

免疫力を高める献立

<献立>

- ・玄米ご飯
- ・わかめと豆腐の味噌汁
- ・ほうれん草のおひたし
- ・トマトサラダのカッテージチーズ添え
- ・豚肉のキムチ炒め



◀ 玄米には、タンパク質、ビタミン、ミネラルが含まれています。

海藻のわかめには、アルギン酸という食物繊維、マグネシウム、ミネラル、亜鉛が含まれています。

豆腐に含まれるイソフラボンは、女性の美と健康に効果があります。

味噌は発酵食品の一つです。

緑黄色野菜のほうれん草は、野菜の中で鉄分が最も多く、栄養価が高いです。

トマトには、リコピンが含まれており、血流を改善する効果があります。

カッテージチーズは、高タンパク低脂肪なので、健康志向の人におすすめです。

豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に効果があります。

キムチは発酵食品で、植物性乳酸菌であるため、生きたまま腸に届きます。

また、便秘解消・美肌効果にも期待ができます。

免疫力を上げると、病気にかかりにくい体を作ることができます。