

## 新型コロナウイルス感染を拡大させないために気を付けること

### 安全に運動・スポーツをするポイントは何？ Ver.2

#### 体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

#### 感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
できるだけすぐにシャワーを  
浴びて、着替える。

#### 熱中症の予防 ! 暑くなる日は要注意!

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行きましょう。

**マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。**また、マスクをしていつもの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

スポーツ庁より引用

## 筋肉を落さないための筋力トレーニング

自宅にいる時間が長くなると、運動不足になり筋肉量が減少し、将来寝たきりに繋がります。  
今回は自宅で簡単に行える筋トレを紹介します!

### スクワット

<方法>

- 脚は肩幅よりやや広く、つま先は外に向ける
- 背筋は真っ直ぐのまま、膝を曲げる(息を吸う)
- ゆっくり元に戻る(息を吐く)
- イスに座るイメージで膝がつま先より前に出ないように注意する
- 20回1セットとし、1~3セット行う



### 壁腕立て伏せ

<方法>

- 腕の長さ分壁から離れる
- 手を八の時に肘を外に向ける
- 肘を曲げ、胸を壁に近付ける
- 壁を押しながら元の位置に戻る
- 20回1セットとし、1~3セット行う



### 上体起こし

<方法>

- 足を肩幅に開き、両膝を立てる
- 両手を太ももの上に置き、膝にタッチするまで身体を起こす
- ゆっくり元の位置に戻る
- 身体を起こす時は息を吐く
- 20回1セットとし、1~3セット行う



# 免疫カアップのレシピ



豚肉と豆苗の塩麴炒め

## ☆ 作り方 ☆

- ① 豚肉は5mm幅に切り、混ぜた A に加えてよくもみこむ。豆苗は4cm幅に切り、しょうがは千切りにする。
- ② フライパンに分量のごま油の半分を入れ熱し、①の豚肉を箸でほぐしながら色が変わるまで炒める。
- ③ しょうが、豆もやし、豆苗、塩麴を順に加えて炒める。  
②の残りのごま油を回し入れ、こしょうをふり完成。

## ☆ 栄養価 (1人あたり) ☆

エネルギー	282kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	15.0g
炭水化物	11.0g
食物繊維	2.4g
塩分	1.5g

## ☆ 材料 (2人分) ☆

- |                    |     |              |
|--------------------|-----|--------------|
| ・豚もも肉 (薄切り) … 180g | } A | ・豆苗 … 100g   |
| ・塩麴 (市販) … 大さじ1    |     | ・豆もやし … 100g |
| ・片栗粉 … 小さじ2        |     | ・しょうが … 5g   |
| ・酒 … 大さじ1/2        |     | ・塩麴 … 大さじ1   |
| ・ごま油 … 小さじ1        |     | ・ごま油 … 大さじ1  |
| ・こしょう … 少々         |     | ・こしょう … 少々   |



## 免疫カアップの栄養素



ビタミンB1



ビタミンC



食物繊維



発酵食品

# 今後の健康づくり事業について

## 健康・栄養相談 ～予約不要、無料～

保健師・栄養士が健康や栄養に関するご相談をお受けします。  
予約は不要です。直接会場にお越しください。  
対象は20歳以上の苫小牧市民の方です。

日程 (月曜日)			時間
7月6日	8月24日	9月7日	9:00～10:30
10月19日	11月16日	12月14日	
1月18日	2月15日	3月8日	

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため生活習慣病予防教室、運動教室、栄養教室は中止させていただいており、再開に向け準備を進めている状況です。  
栄養や運動に関することで気になる事がありましたら、個別でご相談にに応じております。  
お気軽にご連絡ください。

ハスカッププラザ



ホームページで  
情報をチェック!



今後の各教室やトレーニングルーム再開についてはホームページに掲載しますので、ご確認をお願いします。

### <お申込・お問合せ先>

一般財団法人 ハスカッププラザ  
苫小牧市保健センター (苫小牧市旭町2丁目9番7号)  
電話: (0144) 35-2800  
受付時間: 8:30～16:30 (土日・祝日は除く)