

健康増進計画推進キャラクタ

# ケバウレジャー お役立ち情報

おうちでできる運動

おうち時間、皆さんはどのようにお過ごしですか？  
運動はしていますか？！  
今回はおうちで！親子で！できる運動を紹介します☆

## 親子で運動することのメリット

1. 生活習慣病改善
2. 子どもの成長を実感
3. 子どもとスキンシップ親子の触れ合い

愛情が  
より深まる!!

3歳

親子で向かい合って両手をつなぎ、子どもは、親の右足の上に左足、左足の上に右足を乗せます。二人三脚のように息を合わせて一歩ずつ進もう！



## 親子遊びの紹介！

1歳



子どもをおなかにまたがせ、仰向けに寝ます。膝を立てておなかの力を使い起き上がり、おでことおでことごっつんこ。親の腹筋の運動にもなります。

2歳

「すべり台」の要領で、親のほうを向いて、足の甲の上に座ります。落ちないように、すねにしがみついてもかまいません。親はおなかに力を入れて、足先を持ち上げ、上下に動かします。親の腹筋も鍛えられます。



4～5歳

じゃんけんをして負けたら勝った人の周りを回って元の位置に戻ります。歩く、走る、ケンケンなど回り方はいろいろ！回る回数を増やすことで運動量もUP！



【問い合わせ】  
知覧保健センター  
Tel.0993-58-7221

出典：厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

## 食改さんのすこやかお薦めレシピ



### 卵まると肉巻きおにぎり

栄養士から

タンパク質豊富な1品です。半分に切ると、彩り鮮やかで、見た目にも楽しいですね。

栄養価 1人分	●エネルギー 503kcal	●脂質 17.7g
	●タンパク質 25.6g	●食塩相当量 1.1g

こんにちは。“食改”です!!  
額娃地域の食生活改善推進員より、『卵まると肉巻きおにぎり』をご紹介します。

材 料 (1人分)	温かいごはん	130g	【カレーだれ】	
	牛薄切り肉	75g	めんつゆ	大さじ1
	ゆで卵	1個	カレー粉	小さじ1/2
	青のり	小さじ1		
	塩、小麦粉	適量		
	サラダ油	小さじ1/2		

作り方

- ① ボウルに、ごはんと青のりを入れ、混ぜる。器にカレーだれの材料を混ぜる。
- ② ラップを広げた上に、塩少々をふり。ごはんを広げて、ゆで卵を1個のせ、ラップごと包んで丸くにぎる。
- ③ 別のラップに牛肉を広げ、②のごはんをラップをはずしてのせる。ラップごとごはんが隠れるように巻いて、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を肉の合わせ目を下にして並べる。時々転がしながら3～4分焼き、全体に焼き色がついたらカレーだれを混ぜながら加え、汁気がほぼなくなるまで焼く。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい！旬の食材を使った料理法を知りたい！など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。