食事編

運動後には牛乳・乳製品がおすすめ！

季節のフルーツでオリジナルラッシーに！

いちごラッシー

● 果物、牛乳・乳製品が摂れる

[材料] ヨーグルト・牛乳・蜂蜜・レモン汁・いちご

運動後の食事に、電子レンジで簡単！

牛乳を使った春・冬スープパスタ

● 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品が摂れる

[材料] パスタ・牛乳・水・とろけるチーズ・パルメザンチーズ

＋ 春　コンソメ・しめじ　キャベツ・ツナ

冬　めんつゆ・ねぎ・ほうれん草　サバの味噌煮缶

製作者
● 日本女子体育大学
井筒紫乃研究室：菅谷奈帆・水野未来・脇田樹魅・鬼頭麗佳・木村南・中村菜々子・山本佳奈・奥玉南
古泉佳代研究室：岡村あみ・山外真央・尾口李花・佐藤千加・稲本葵・小山茜・鎌田ほのか・関千尋・平塚沙希・生越月菜・瀧澤瑞季・立花莉帆・坂本実乃・大島みずき・吉田晴香・斎藤美奈・中靏文菜・菊川理子・長岡樹
● 東海大学
八百則和研究室：松井洋輔
デザイン　藤本珠乃（sanpo design）

2021年3月発行【問い合わせ】上里町健康保険課（保健センター）TEL 0495-33-2550

DVD版

2021
上里町からだ改革塾

＼元気に動いてしっかり食べる！／

監修：古泉佳代（日本女子体育大学准教授）／上里町健康保険課

健（けん）×幸（こう）づくり虎の巻

● **初級・子ども体操編**
3　脳トレ体操
4　上半身の健康体操
5　下半身の健康体操
6　アニマルダンス

● **中強度〜高強度トレーニング編**
7　中強度リズム筋トレ
8・9 高強度インターバルトレーニング 上半身・下半身

● **食事編**
10　いちごラッシー
11　牛乳を使った春・冬スープパスタ

この動画を見る前に…
1 食と運動の関係（講義）
運動を始める前に…
2 準備運動
を確認しておきましょう！

上里町マスコットキャラクター
こむぎっち
「けんこう大使」

このマークは難しさ・強度を示しています

初級・子ども体操編

頭をやわらかく！

脳トレ体操

「どんぐりころころ」の歌に合わせて楽しく体操しよう！

普段運動していない方へ！

上半身の健康体操

下半身の健康体操

［準備するもの］500㎖のペットボトル２本・イス（必要な方のみ）

無理せず大きくゆっくり体を動かそう！

子ども向け、大人も一緒に！

アニマルダンス

音楽に合わせて元気よく体を動かそう！

- 自分の体力にあわせて、無理のないように実践しましょう
- 痛みがある場合は、トレーニングを控えましょう

中強度〜高強度トレーニング編

トレーニングの3原理を意識して、どのくらいの頻度で行うか決めよう！

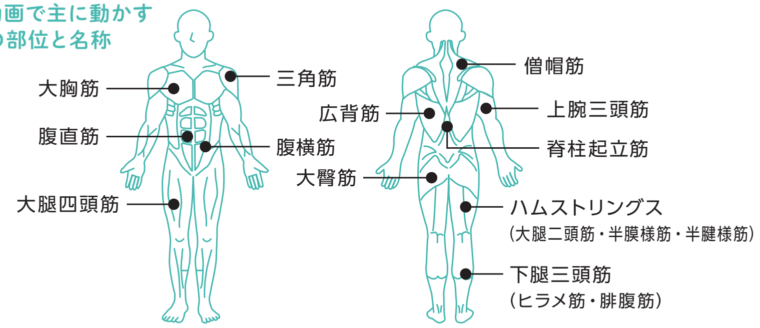
トレーニングの3原理とは？

- ▶過負荷の原理…日常生活以上の負荷を与えよう
- ▶可逆性の原理…継続しよう
- ▶特異性の原理…目的にあった正しいフォームで行おう

中強度リズム筋トレ

［準備するもの］イス（必要な方のみ）

高強度インターバルトレーニング 上半身・下半身

［準備するもの］マットや柔らかいしきもの

この動画で主に動かす筋肉の部位と名称