



## 《 動いて元気に！ 》

寒い日が続きますが体調管理は万全ですか？

冬の間にごっそり！？筋力アップ、春にはひきしまった身体に・・・

メタボリックシンドロームなんて関係ない！といきたいですね。

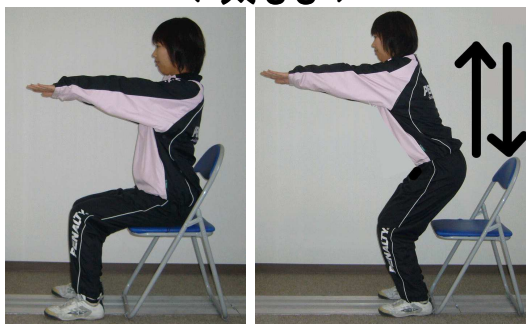
ぜひチャレンジしてみてください。

### ＜ 腹筋 ＞



- ① 背筋をのばして座り、息を吐きながら膝を持ち上げゆっくり下ろす。(片足ずつでもよい)
  - ② 10～20回程度行う。
- ☆ 反動を使わない。  
☆ 下腹を意識する。

### ＜ 太もも ＞



- ① 足を肩幅に開き背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
- ② つま先と膝を前向きにし、ゆっくり起き上がる。
- ③ 座るときも同じ。
- ④ 10～20回程度行う。

## 《 バレンタイン企画のお知らせ 》

今年はビーズで携帯ストラップ(ペンダントトップも可能)を作ります。

誰でも参加 OK。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日 時:2月10日(日)14:00～16:30

場 所:広畑第二公民館(広畑区高浜町3-21)

参加費:エストレラ会員1000円・一般1200円

定 員:先着20名

☆申込はエストレラ事務局まで・・・(2月8日締切)



## 《 食べて元気に！旬の食材～冬～ 》



### 【 レンコン 】

**成分** 炭水化物、タンパク質の他にビタミンCや鉄分を多く含む。  
また、野菜の中ではビタミンB12が多い。昔から風邪の予防や咳止めに効くと言われた野菜で、非常に生命力が強い。

**効能** **ビタミンB12** → ・葉酸と助け合い、赤血球を作り出す役割。  
・動物性食品に多く含まれる。  
・だるさ、めまい、動悸、手足のしびれの緩和。

**鉄分** → ・血液に含まれるヘモグロビンの合成を助け、体の各部に酸素を運ぶ。  
・不足すると貧血になりやすい。

**料理ポイント** 皮を剥き、酢水にさらすと、変色を防げる。  
天ぷら・きんぴら・煮物・酢の物・団子など多様に使える。  
また、穴に肉や辛子、明太子を詰めて味を引き立たせることができる。



## 《 レシピ～おろしレンコンのトロみスープ～ 》

### ＜ 作り方 ＞

- ① レンコンの皮をむき、粗くすりおろす。  
ニンジンも薄い短冊に切っておく。  
鶏肉は一口大に切っておく。
- ② 鍋にだし汁と鶏肉、ニンジンをを入れて煮立て、あくを取る。鶏肉が柔らかくなるまで弱火で煮たらレンコンを加えてさっと煮る。  
濃口醤油、みりん、塩、薄口醤油を加えてひと煮立ちする。
- ③ 器に盛り、ネギをちらす。

材料 4人分	
レンコン	500g
鶏もも肉	1枚
ニンジン	50g
だし汁	6カップ
濃口醤油	大2
みりん	大1
塩	小1/2
薄口醤油	大1
ネギ	少々

### 《 お問い合わせ先 》

スポーツクラブエストレラ 担当 矢野 真理

住所 〒670-0948 姫路市北条宮の町 385 永井ビル 2F

TEL・FAX 079-224-7100

メール info@himeji-estrela.com

HP http://www.himeji-estrela.com/