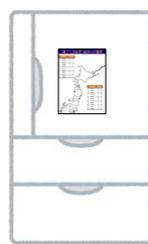


自宅でできる！3週間運動プログラム ～過ごし方改革 成功への道標～

成功への道標

其の1 「過ごし方改革 成功への道標」
を冷蔵庫などよく見える場所に
貼る



其の2 表に連続した日付けを記入する

	都道府県	実施日
1	北海道	4月20日
2	青森県	4月21日
3	岩手県	4月22日

其の3 冊子にある運動を1日1つずつ順番に行う



其の4 今日の運動の番号を確認する

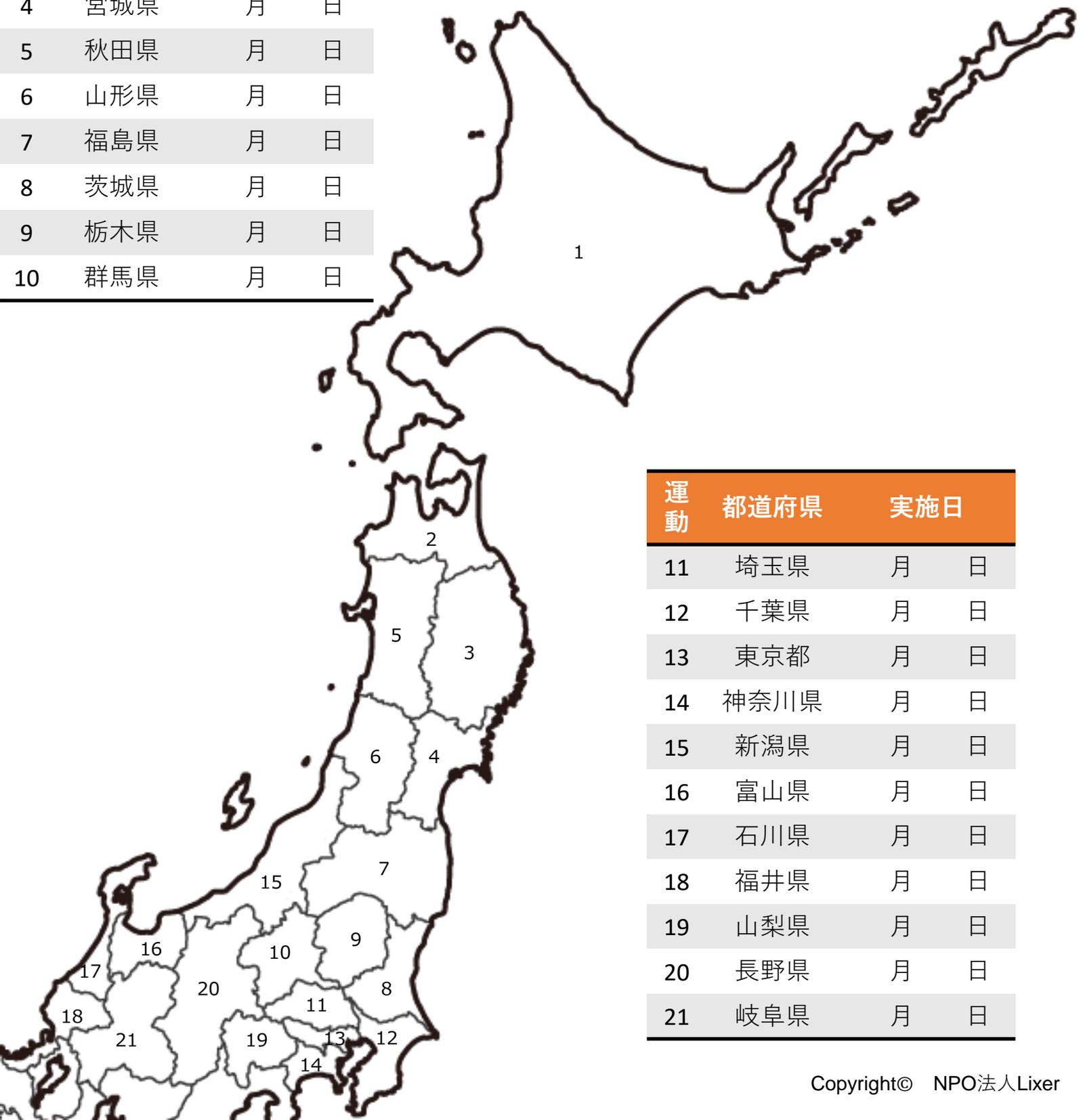
其の5 対応している番号の各都道府県の
イメージカラーで色ぬりをする
※黒で塗りつぶしてもOK



過ごし方改革 成功への道標

運動	都道府県	実施日
1	北海道	月 日
2	青森県	月 日
3	岩手県	月 日
4	宮城県	月 日
5	秋田県	月 日
6	山形県	月 日
7	福島県	月 日
8	茨城県	月 日
9	栃木県	月 日
10	群馬県	月 日

お名前



運動	都道府県	実施日
11	埼玉県	月 日
12	千葉県	月 日
13	東京都	月 日
14	神奈川県	月 日
15	新潟県	月 日
16	富山県	月 日
17	石川県	月 日
18	福井県	月 日
19	山梨県	月 日
20	長野県	月 日
21	岐阜県	月 日

はじめに

新型コロナウイルスの影響で、自宅待機の時間が長くなり、運動不足になっていないでしょうか？たとえ一時的であっても活動量（積極的な運動や1日の歩数など）の低下は筋肉のみならず身体的・精神的に深刻な悪影響を引き起こします。

例えば健康な成人であっても3週間の歩数の低下のみで、下肢の筋肉量を4%減少させることも報告されています。健康バンドで週2回、3ヶ月運動を継続した際の筋量の増加が3~4%程度であることを考慮すると、不活動による筋萎縮は深刻です。

我々は自宅待機されていて、運動不足になりがちな中高齢の方々に向けた、運動プログラムを急遽作成しました。自宅で実施して頂くことを想定して、1日1種目のみという簡単なプログラムです。

この時期に重要なのはできるだけ意識して体を動かすことです。

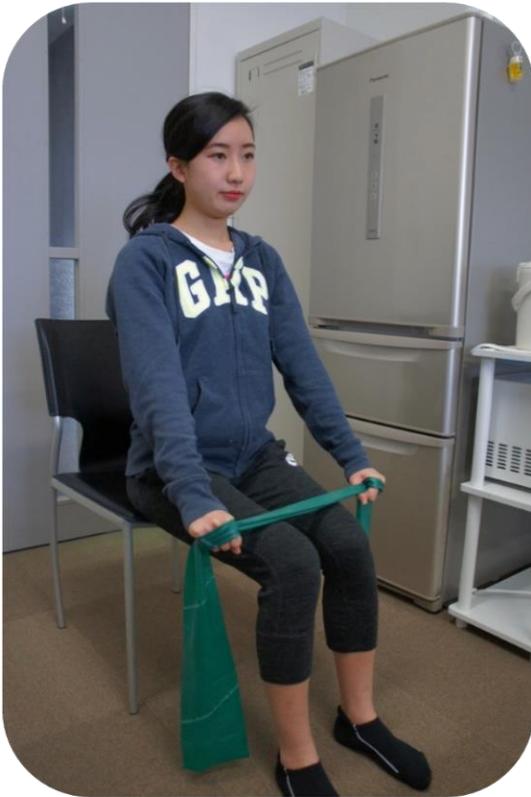
3週間毎日継続させることで皆さんの活動量の低下による健康被害を最小限に抑制できると考えています。記録用紙も活用していただき、今日から運動を実施してください。

No.1 腹筋

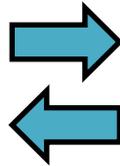
お腹の運動

目標:10回

①



②



- バンドを肩幅より少し広い幅で、両手で持つ。
- 太もも（膝に近い位置）に押しつけるように固定する。

- 両腕を伸ばしたまま、ゴムを太ももに押しつけながら上体を倒す。
- 3つのカウントで上体を倒し、1カウント止まる。
- ゆっくりと上体を起こす（4カウント）

知っておきたい！栄養の大ネタ小ネタ

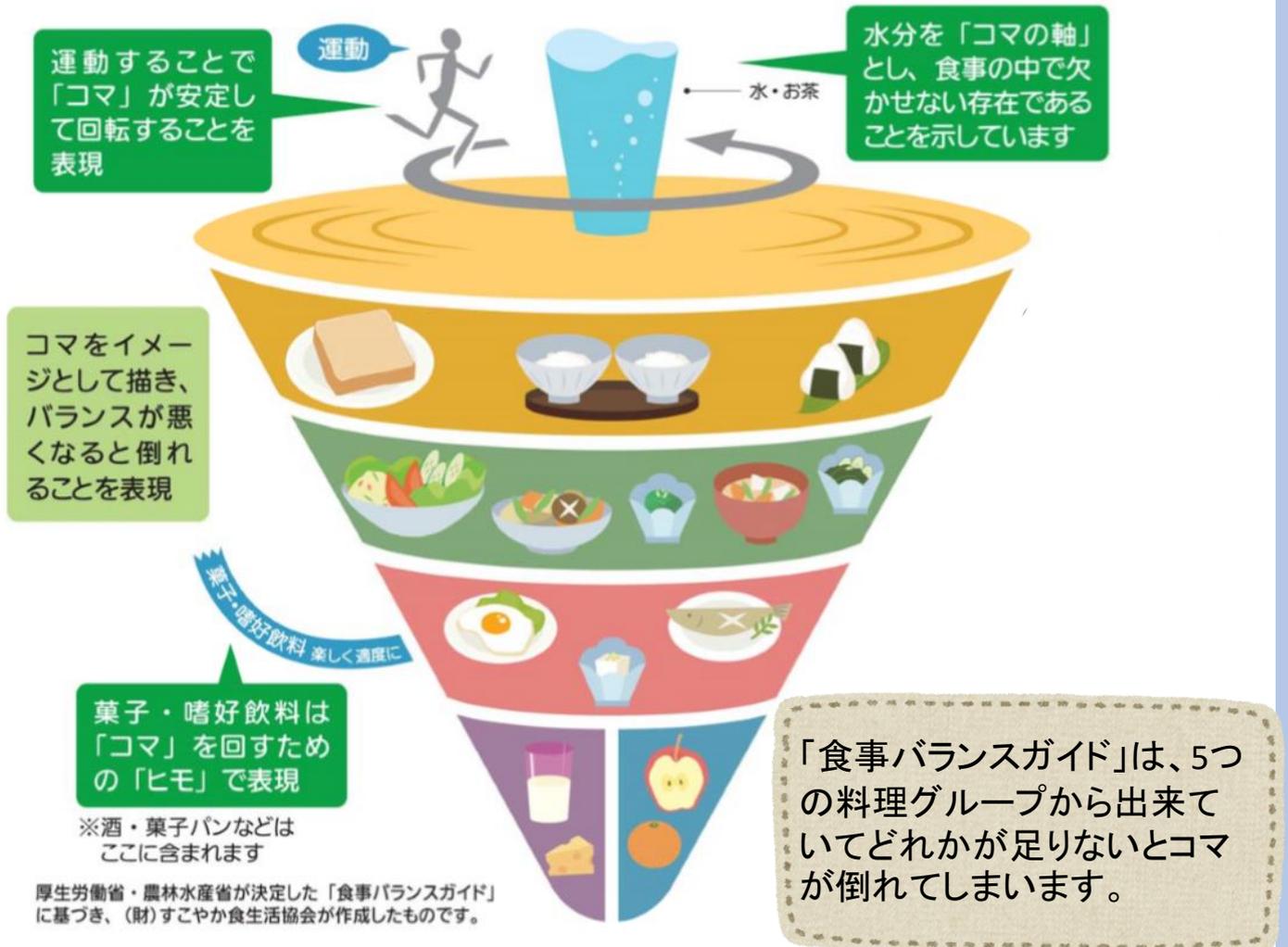
今日のテーマ：食事バランスガイドを知ろう

食事バランスガイドとは？

私たちが、健康で暮らすために1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいいのか、料理の組み合わせと量を分かりやすくイラストで示したのが「食事バランスガイド」です。

1日の食事のバランスをコマで表現

(1日に必要なエネルギー量が1,400~2,000kcalの方の場合)



厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、(財)すこやか食生活協会が作成したものです。

「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

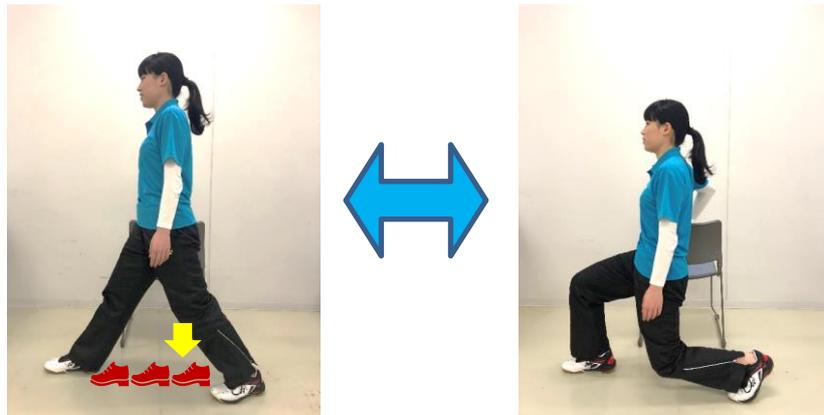
明日は1日に必要な食事量について！

No.2 ランジ

お尻と太ももの運動

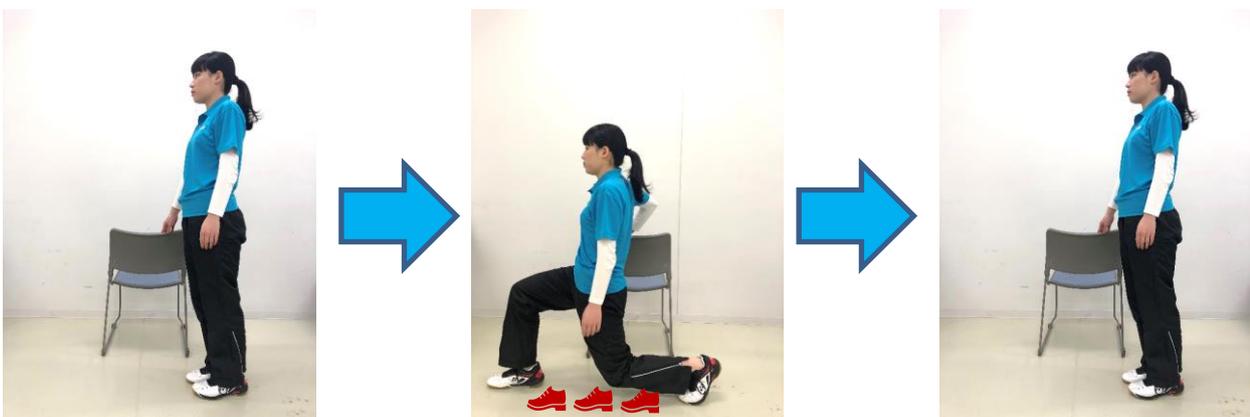
目標:10回

難易度★★



- ① 椅子などの支えを持ち、足を前後に開く(足3つ分)。
- ② 後ろ足の膝を地面に近づけるようにして両膝を曲げる。
- ③ 膝の曲げ伸ばしを10回ずつ左右の足でおこなう。

難易度★★★



- ① 椅子などの支えを持ち両足を揃える。
- ② 片足を前に出し後ろの足の膝を地面に近づけるようにして両足を曲げる。
- ③ 前足を元の位置へ戻す。両足合わせて10回おこなう。

知っておきたい！栄養の大ネタ小ネタ

今日のテーマ：1日に必要な食事量を知ろう

食事量の目安は性別、年齢、活動量によって違ってきます。
運動などで体を動かしているかどうかにも注目しながら、
1日に必要な量をチェックしてみてください。

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

男性	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
18～69歳(身体活動量ふつう以上)	1400 ～ 2000	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ	2つ	70歳以上、18～69歳(身体活動量低い)
18～69歳(身体活動量低い) 70歳以上(身体活動量ふつう以上)	2200 ±200	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ	2つ	18～69歳(身体活動量ふつう以上)
70歳以上(身体活動量低い)	2400 ～ 3000	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ	

※身体活動量の見方

「低い」：1日のうち座っていることがほとんどという方

「ふつう以上」：「低い」にあてはまらない方

上の表を参考にあなたの
適量を書き込もう！

あなたの適量は？

年齢： 歳	性別：	エネルギー： kcal			
主食 つ(SV)	副菜 つ(SV)	主菜 つ(SV)	牛乳・乳製品 つ(SV)	果物 つ(SV)	

出典：農林水産省(食事バランスガイド親子向け解説書)

明日は自分の食べたものを書き出してコマを作ってみよう！

No.3 前腕①

腕の運動

目標:片手10回ずつ

○準備



- 実施する方の足にバンドを巻き、実施する手のみでバンドを持つ。
- 手の甲を上に向け、手に持っているバンドの端が親指側（内側）から出ているように準備する。

①



- 手の甲を上にする
- 肘は体につけるようにして、90°に曲げる。

②



- 肘の位置を固定したまま、手の平が上に向くように回転させる。
- 3カウントで回し、1カウント停止。
- ゆっくりと最初の位置まで戻す（4カウント）。

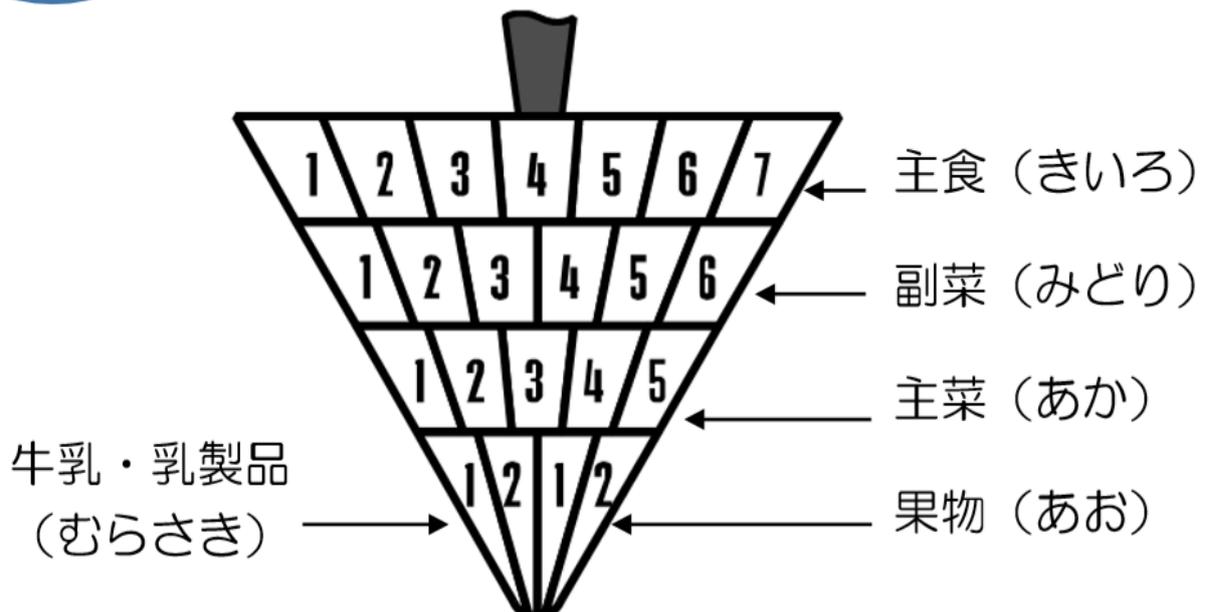
知っておきたい！栄養の大ネタ小ネタ

今日のテーマ：1日の食事を書き出してみよう

2ページ後ろの料理区別の早見表を参考に1日の食べたものを書き出してみましょ！
合計を計算したら実際にコマを塗ってみよう！

月 日()		主食 [つ]	副菜 [つ]	主菜 [つ]	牛乳・乳製品 [つ]	果物 [つ]							
料理							主食 [つ]	副菜 [つ]	主菜 [つ]	牛乳・乳製品 [つ]	果物 [つ]		
朝食													
昼食													
間食 おやつ													
合計							つ	つ	つ	つ	つ		

check! 数の分だけコマを塗ってみましょ



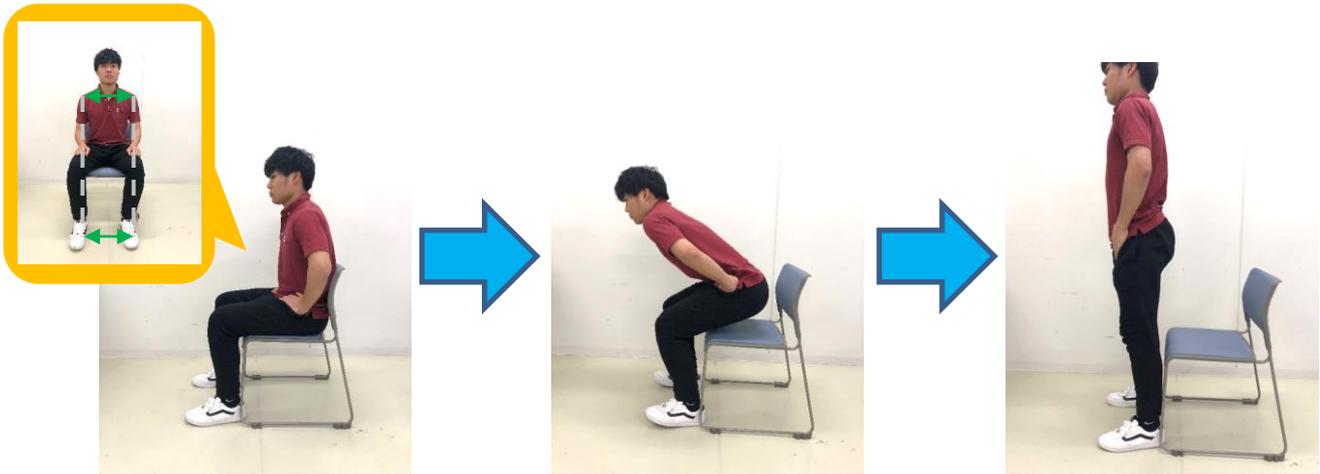
出典：農林水産省(食事バランスガイド親子向け解説書)

No.4 スクワット

お尻と太ももの運動

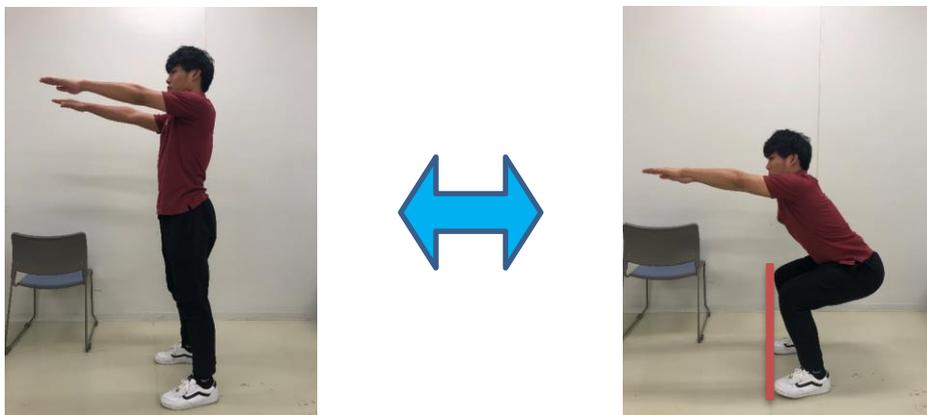
目標:10回

難易度★☆☆



- ① 足を肩幅に広げて座り、両手は太ももの付け根に置く。
- ② 前傾になっても良いので、足の裏が床から離れないようにして立つ。

難易度★★★



- ① 両手を前にまっすぐ伸ばし足は肩幅に広げる。
- ② 椅子に座るようなイメージでお尻を後ろに突き出し膝を曲げる。この時に膝がつま先よりも前に出ないようにする。

知っておきたい！栄養の大ネタ小ネタ

今日のテーマ：1日の食事を書き出してみよう②

「食事バランスガイド」の料理の数え方は「つ」、料理区分別に見てみましょう。

「つ」を数えるには、見た目の量と、主に使われている食材で判断します。

主食 (ごはん、パン、麺)

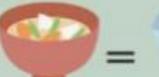
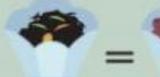
数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん軽く1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらいと数えます。

1つ分 =  =  =  = 
 ごはん軽く1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 =  2つ分 =  =  = 
 ごはん普通盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ1皿

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい (サラダはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本は「1つ」と数えます。

1つ分 =  =  =  =  =  =  = 
 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさん味噌汁 ほうれん草のおひたし ひじきの煮物 煮豆 きのこのバター炒め

2つ分 =  =  = 
 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらいと数えます。

1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = 
 冷やっこ 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 =  =  = 
 ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品

プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらいと数えます。

1つ分 =  =  =  =  2つ分 = 
 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本 (200ml)

果物

みかんやバナナなど小さい果物1個 (約100g) は「1つ」。りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。

1つ分 =  =  =  =  =  =  = 
 みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個 100%ジュース(200ml)

No.5 フロントレイズ

肩の前の運動

目標:5回

①



- 肩幅で立ち、ゴムの真ん中を両足で踏んで、両手でゴムを持つ。
- たるみのない長さが望ましい。

②



- 拳は親指が上に向いた状態で、腕を前方に振り出すようにゴムをゆっくりと引き上げる。
- 3カウントで引き上げ、1カウント停止。
- ゆっくりと腕を下ろす（4カウント）。

知っておきたい！栄養の大ネタ小ネタ

今日のテーマ：バランスの良い食べ方を考えよう

偏りがちな食事でも、
1日のバランスを考えてコマを回そう！

間食を上手にとって、
夜遅くの食べ過ぎを防ぎましょう。

夜遅くに食べると、寝てる間にエネルギーが消費されず、体の中に脂肪としてため込まれてしまうため、肥満の原因になります。また、翌朝に食欲がなく、朝ごはんを抜いてしまうことも。おやつはお菓子と決めつけず、野菜たっぷりのスープなどで、上手に栄養をとりましょう。残業で夕食の時間が遅くなるパパも参考に。

間食



おにぎり…主食2つ ミネストローネ…副菜1つ



ごはん…主食1.5つ
大根と大根の葉のみそ汁…副菜1つ いり卵…主菜1つ
ヨーグルト…牛乳・乳製品1つ ぶどう…果物1つ



ごはん…主食2つ いろいろ野菜のソテー…副菜1つ
さつまいもの甘煮…副菜1つ
さけのムニエル…主菜2つ 牛乳…牛乳・乳製品2つ



ごはん…主食1つ
豆ときのこのサラダ…副菜1つ
鶏肉ハンバーグ…主菜2つ 夏みかん…果物1つ

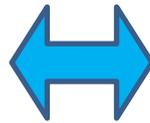


No.6 バックリフト

お尻と太ももの裏側の運動

難易度★☆☆

目標:片足10回ずつ



- ① 椅子などの支えを持ち両足を揃えて立つ。
- ② 体が前に倒れないようにしながら片足を後ろに引く。
- ③ 左右の足で繰り返しておこなう。

難易度★ ★



- ① 床の上につつ伏せになる。
- ② 片足を上にあげる。反対の足と腰が床から浮かないようにする。
- ③ 左右の足で繰り返しておこなう。

知っておきたい！栄養の大ネタ小ネタ

今日のテーマ：低栄養

低栄養とは、エネルギーやたんぱく質の摂取量が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態を言います。

「食事をしているのだから栄養は摂れている」と思われるかもしれませんが、食べる量、食べるものによっては低栄養になっていることもあるのです。

低栄養は身体機能低下の引き金に...

フレイル

身体機能や認知機能が低下した、虚弱な状態。健康な状態と要介護状態の中間に位置する。



サルコペニア

筋力低下や身体機能低下をきたした状態。歩くのが遅くなるなどの症状が現れ、外出や買い物など日常生活に支障がでる。



ロコモティブシンドローム

筋肉や骨、関節などの機能が低下し、要介護になる危険性が高まった状態。



身体機能低下を防ぐために
十分な栄養を摂ろう。

No.7 二の腕

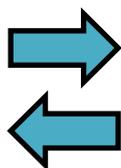
腕の後ろの運動

目標:10回

①



②



- 背中側から脇の下を通してバンドを前に出し、両手に巻いて持つ。
- 肘を曲げて、バンドを準備する。

- 上体を前に倒さないようにしながら、ゆっくりと肘を伸ばす。
- 肘の位置は変わらないようにする。
- 3カウントで伸ばし、1カウント停止。
- ゆっくりと4カウントで最初の位置まで戻す。

※注意事項

- 肘は完全に伸ばしきらないようにする。

知っておきたい！栄養の大ネタ小ネタ

今日のテーマ：おやつで低栄養予防

昨日のおさらい

低栄養とはエネルギーやたんぱく質など健康な体を維持するための栄養素が足りていない状態。

3食の食事だけでは足りない分をおやつ=補食として摂ることで不足するエネルギーを補うことができます。低栄養の予防改善として、体重を増やしたい人は今の食事量に1日240kcalずつ増やしていくと1カ月で1kgの増量ができます。食事のリズム、バランスを崩さないよう気をつけましょう。

おやつ例



バナナ(中1本70kcal)



オレンジ
(中1個60kcal)



ヨーグルト(4連パックの1個60kcal)



おにぎり(コンビニサイズ)
おかか1個180kcal)



ゆで卵(1個90kcal)

「おやつ」を活用して低栄養を予防しよう！

No.8 カーフレイズ

ふくらはぎの運動

目標:10回

難易度★☆☆



- ① 椅子に座り両足を揃える。
- ② つま先を床につけたままかかとを上げて下ろす。

難易度★★★



- ① 両足を揃えて立つ。
- ② つま先を床につけたままかかとを上を浮かせる。

知っておきたい！栄養の大ネタ小ネタ

今日のテーマ：骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことをいいます。

原因

骨を形成するカルシウムの不足や、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどのビタミンがバランスよくとれていないことが挙げられます。また適度な運動によって骨に一定以上の負荷をかけないと骨形成におけるカルシウムの利用効率が悪くなるため、運動不足も骨粗鬆症の要因となります。



じゃあどうすればいいの？

- ・適度な運動
- ・カルシウム・ビタミンDの摂取
- ・紫外線に当たる



明日はカルシウムについて紹介します！

No.9 前腕②

腕の運動

目標:片手10回ずつ

○準備



- 実施する方の足にバンドを巻き、実施する手のみでバンドを持つ。
- 手の平を上に向け、手に持っているバンドの端が親指側（外側）から出ているように準備する。

①

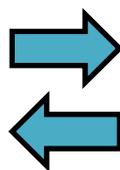


- 手の平を上にする。
- 肘は体につけるようにして、90°に曲げる。

②



- 手の甲が上に向くように回転させる。
- 3カウントで回し、1カウント停止。
- ゆっくりと最初の位置まで戻す（4カウント）。



知っておきたい！栄養の大ネタ小ネタ

今日のテーマ:カルシウム

骨粗鬆症の予防のために心掛けなければならないカルシウム摂取。今日はカルシウムについて詳しく紹介します！

体内での働き

- ・骨や歯の形成
- ・多くの生理機能の調節
- ・筋肉の収縮を助ける

推奨量

男性(65～74歳)750mg/日

女性(65～74歳)650mg/日

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

「食事バランスガイド」では、1日に摂取する目安となる量が示されています。

数え方は牛乳・乳製品に含まれるカルシウムの量が基準となっており、1つ分にカルシウムが約100mg、2つ分にカルシウム約200mgが含まれています。



出典:農林水産省(食事バランスガイド高齢者向け解説書)

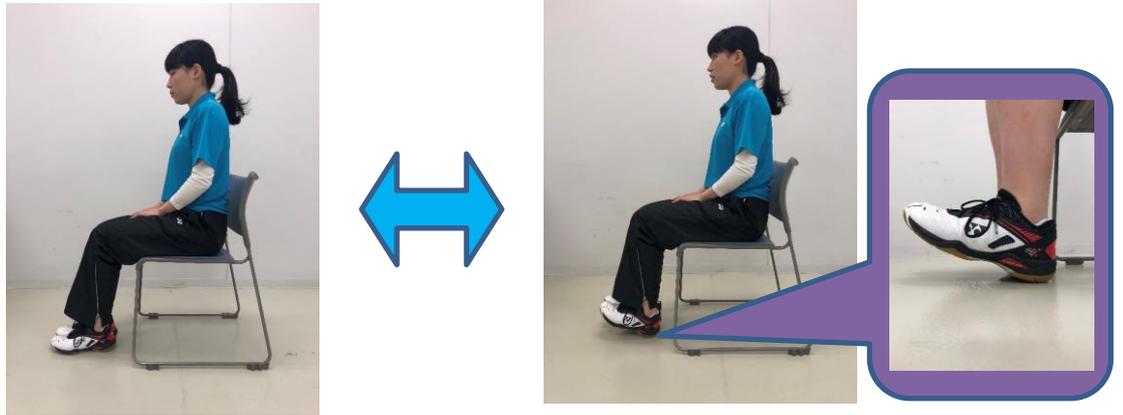
骨粗鬆症予防のために忘れずにカルシウムを摂取しよう！

No.10 トゥーレイズ

すねの運動

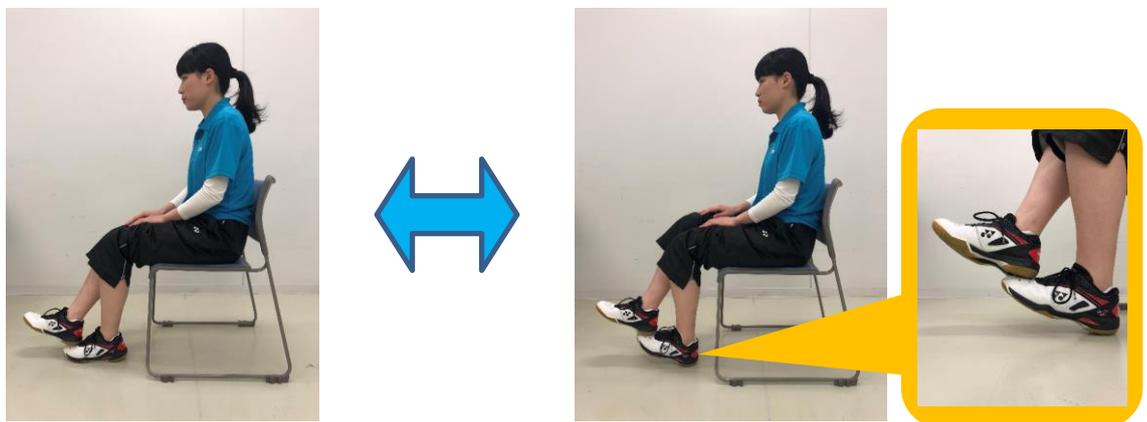
目標: 片足10回ずつ

難易度★☆☆



- ① 膝を90度にしてイスに座ります。
- ② かかとをしっかりと付けつま先を上下に動かします。

難易度★★★



- ① 片足をもう片方の足にのせます。
- ② かかとをしっかりと付けつま先を上下に動かします。

知っておきたい！栄養の大ネタ小ネタ

今日のテーマ: ビタミンD

カルシウムと一緒に摂取すると効果的なのがビタミンD。
今日はビタミンDについて詳しく紹介します！

体内での働き

- ・カルシウムの吸収をサポート
- ・カルシウムの骨への沈着をサポート
- ・血液や筋肉のカルシウム濃度の調整

推奨量

男性(65～74歳)8.5 μ g/日

女性(65～74歳)8.5 μ g/日

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

ビタミンDを多く含む食品



しらす干し(微乾燥品大さじ1 5g)	2.3 μ g
きくらげ(10個 3g)	2.6 μ g
いわし(マイワシ生1尾 100g)	32.0 μ g
さけ(しろさけ生1尾 100g)	32.0 μ g
さんま(生1尾100g)	15.7 μ g
いくら(大さじ1 16g)	6.6 μ g
干しいたけ(2個 6g)	0.8 μ g

ビタミンDは皮膚に存在するコレステロールの1種が紫外線に当たる
ことでも合成されます。

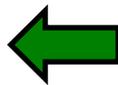
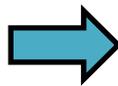
食品からのカルシウム、ビタミンDの摂取と合わせて、
ベランダに出て紫外線に当たることも心掛けましょう。

No.11 サイドステップ

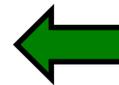
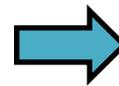
太ももとお尻の運動

目標:5往復

①



②



③



- ゴムを足首の位置で結ぶ。その際に、きつく巻きすぎず、足と足の間には拳が一つ入るくらいの隙間をかけてゴムを巻く。
- 肩幅より少し広めに立ち、バランスをとる

- 中腰のまま右に一歩出す。

- 左足を引き寄せ、中腰の姿勢に戻る。
- 同様に左へ移動し繰り返す。

知っておきたい！栄養の大ネタ小ネタ

今日のテーマ:たんぱく質

厚生労働省がフレイルの発症予防を目的とした場合、65歳以上の高齢者は体重1kg当たり少なくとも1g以上のたんぱく質の摂取が望ましいとしました。今日は3大栄養素のうちの一つ、「たんぱく質」について紹介します！

体内での働き

- ・臓器や筋肉など体を構成する成分になる
- ・酵素やホルモンなど、体の機能を調整する成分になる
- ・エネルギー源になる

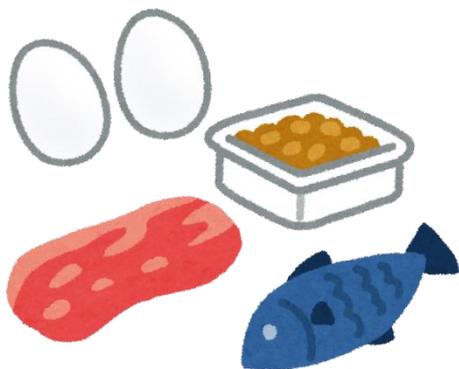
推奨量

男性(65～74歳)60g/日

女性(65～74歳)50g/日

フレイル予防を目的とした場合体重1kg当たり少なくとも1g以上の摂取

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



卵(1個50g)	6.2g
納豆(1パック50g)	8.3g
豚ロース肉(100g)	22.7g
鮭(1切れ80g)	17.8g
カツオ(刺身5切れ80g)	20.6g

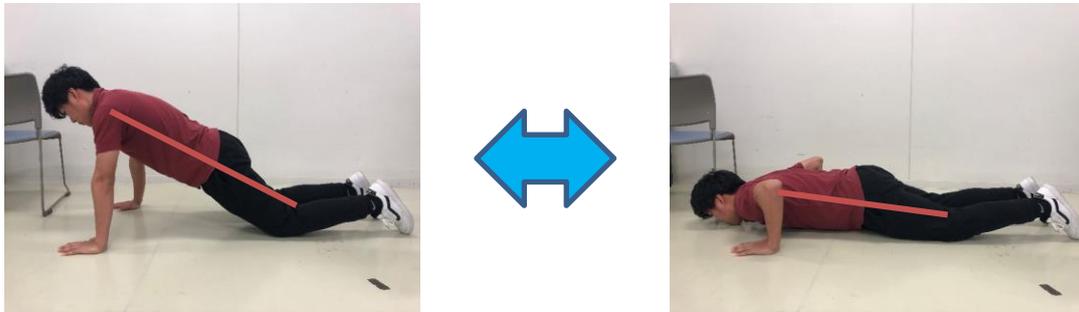
体重1kg当たり1gを意識して摂取しましょう！

No.12 腕立て伏せ

胸と腕の運動

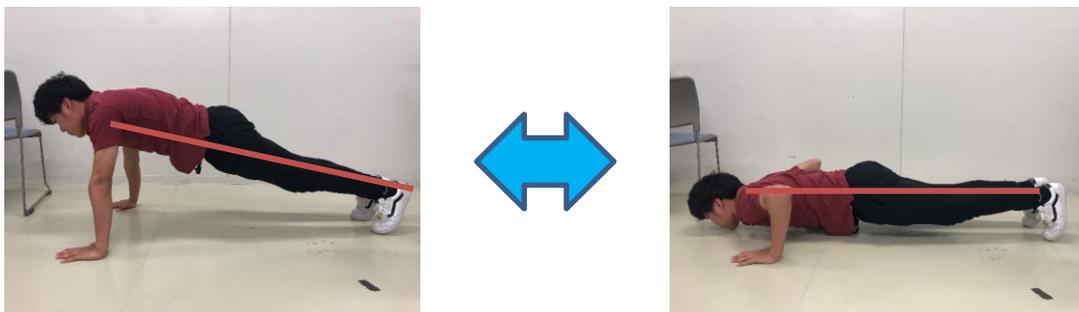
目標:10回

難易度★☆☆



- ① 肩幅に手を広げて床につけます。
- ② 膝はなるべく伸ばした状態で床につけます。
- ③ 肩から膝がまっすぐの状態です。肘を曲げて伸ばしします。

難易度★★★



- ① 肩幅に手を広げて床につけます。
- ② 足は開きすぎず、体を真っ直ぐにします。
- ③ 腰やおしりが下がらないように肘を曲げて伸ばしします。

知っておきたい！栄養の大ネタ小ネタ

今日のテーマ：食欲増進

気温が高くなってきたり、ずっと家にいて食欲がわかないときはありませんか？そういう時は食事の味付けや盛り付けを工夫しましょう！

食欲アップ食材

食欲を増すには、香辛料で胃液の分泌を促すのも効果的です。生姜や大葉などの薬味も刺激になります。食欲がないときは生姜や故障をきかせるなど工夫しましょう。

- ①**香味野菜**：生姜、ねぎ、大葉、ニンニクなど
- ②**香辛料**：カレー粉、からし、わさび、こしょうなど
- ③**酸味のあるもの**：お酢、梅干しなど
- ④**柑橘類**：ゆず、レモン、すだちなど

赤・黄・緑の盛り付け

食欲をそそる彩りは「赤・黄・緑」の3色と言われていています。茶色いお肉の料理でもこの3色を使った盛り付けをすると◎



No.13 サイドレイズ

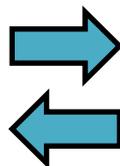
肩の横の運動

目標:5回

①



②



- 肩幅で立ち、ゴムの真ん中を両足で踏んで、両手でゴムを持つ。
- たるみのない長さが望ましい。
- ❖ 両手で持つとバンドが短くなるため、運動がきつすぎる場合は 片腕ずつ実施しても可

- 手の甲が上に向いた状態で腕を横に広げるように上げる。
- 3カウントで引き上げ、1カウント停止。
- ゆっくりと腕を下ろす（4カウント）。



知っておきたい！栄養の大ネタ小ネタ

今日のテーマ：脱水症

高齢者は脱水症になりやすい...！

人間の体の半分以上を占める水分。加齢によってのどの渇きや温度に対する感覚が鈍くなり、脱水症になりやすいので注意が必要です。

～高齢者が脱水症になりやすい原因～

夜間のトイレを避けるために意図的に水分を十分に摂取しない

食欲不振などでの水分量不足

喉の渇きを感じにくくなっている

発汗や排泄、薬による利尿作用



成人より体の水分量が少なくなっている

脱水症

⚠️ こんなサインに要注意 ⚠️

- ①皮膚がかさかさしている
- ②わきの下が乾いている
- ③口の中や唇が渇いている
- ④食欲がない
- ⑤体温が高い
- ⑥だるい

引用：(株)明治HP (栄養ケア倶楽部 栄養ケア情報)

明日は水分補給について！

No.14 ニーレイズ・クランチ

お腹の運動

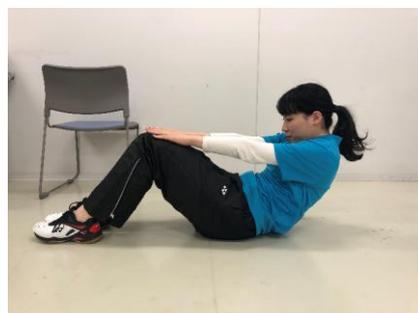
目標:10回

難易度★☆☆



- ① 膝を90度に曲げ、手は胸の前でクロスさせ、仰向けになります。
- ② おしりを床につけたまま股関節が90度になるまで上げます。

難易度★★★



- ① 膝を90度に曲げ、手は伸ばして、仰向けになります。
- ② 手の平を足につけたまま体を起こします。

知っておきたい！栄養の大ネタ小ネタ

今日のテーマ：水分補給

水分はこまめに摂ることを意識しよう！

脱水症の予防には、日常生活の中でこまめに水分補給することが大切です。一度にたくさん飲むのは大変ですし、蓄えられずに排泄されてしまうからです。

一般的に1日当たり1200ml以上の水分を摂ることが推奨されています。

1日1200ml以上！！



水分補給するタイミング例

- ①起床時(200mlの水)
- ②朝食時(200mlの牛乳)
- ③運動後(200mlの水)
- ④昼食時(200mlの水)
- ⑤おやつの時間(200mlの緑茶)
- ⑥夕食時(200mlの水)
- ⑦入浴前に(200mlの水)
- ⑧就寝前に(200mlの水)

汗をかく運動をしたら
多めに水分補給しよう



普段から意識して
水分を摂りましょう！



No.15 背筋上部

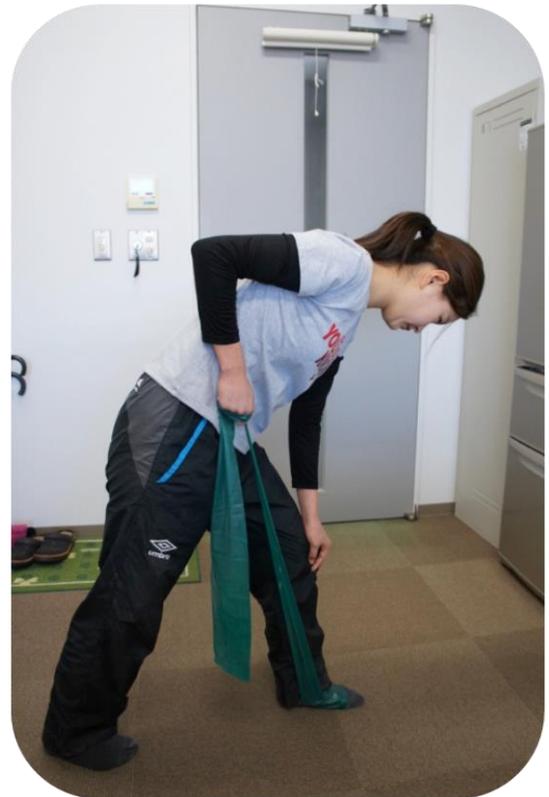
背中の運動

目標: 片腕5回ずつ

①



②



- 足を前後肩幅ぐらいに広げて立ち、前足にゴムを巻いて固定する。
- ゴムを前足膝の高さで持つ。

- 上体を起こさずに、ゆっくりとゴムを引き上げる（肘でゴムを引き上げるイメージ）
- 3カウントで引き上げ、1カウント停止。
- ゆっくりと腕を下ろし、最初の位置まで戻す（4カウント）。

日本各地の郷土料理紹介

～三平汁(北海道)～



© (社) 全国学校栄養士協議会



材料(1人分)

・塩ザケ(一口大)	30g
・大根(いちょう切り)	20g
・人参(いちょう切り)	10g
・じゃがいも(厚めのいちょう切り)	30g
・根深ねぎ(ななめ切り)	10g
・清酒	1g
・こいくちしょうゆ	1g
・コンブ	2g
・水	130g

下ごしらえ

○コンブと分量の水でだしをとる。

作り方

- ① だし汁に鮭、だいこん、にんじんを入れ煮る。
- ② 八分どおり火が通ったら、じゃがいもを加え煮る。
- ③ 調味をして、ねぎを加える。
※鮭の塩分によって塩を加減する。

食材豆知識

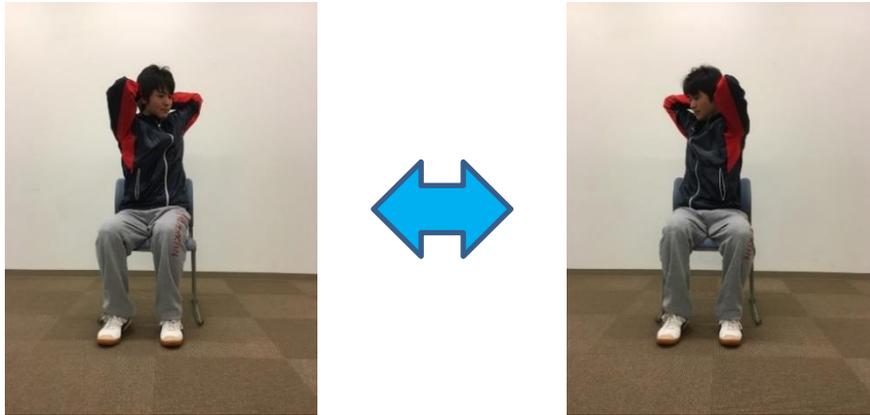
「三平汁」には北海道でよくとれるサケ、タラ、ニシンなどの魚を使います。冷蔵庫がなかった時代は、生の魚を保存するため塩づけにしていました。塩づけの魚をダイコンやジャガイモなどの野菜と煮こみ、魚についての塩だけで味をつけます。食べずに捨てられることの多い魚の頭や中骨などいっしょに煮こむと、いっそううま味が加わります。寒い日に食べると、おなかの中からからだを温めてくれる料理です。

No.16 腹筋（横）

お腹の横の運動

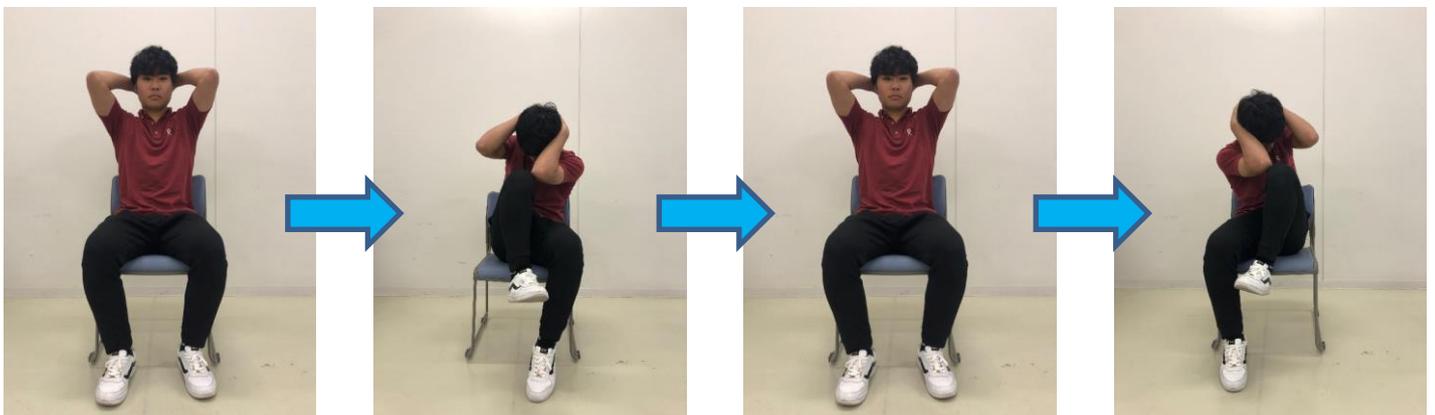
目標：片側5回ずつ

難易度★☆☆



- ① 頭の後ろで腕をくみます。
- ② 前傾姿勢をとらずに体を左右にひねります。

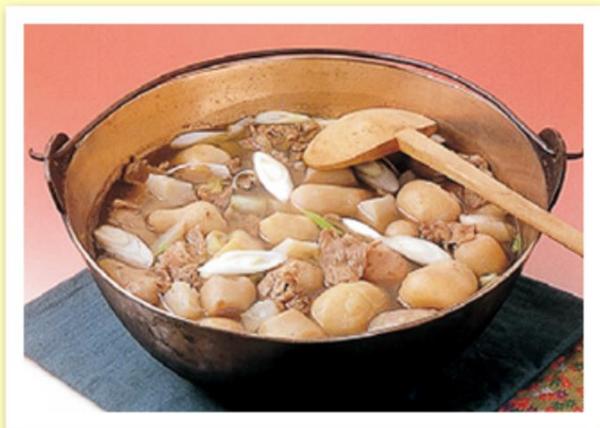
難易度★★★



- ① 頭の後ろで腕をくみます。
- ② 体をひねり、肘と膝を交互につけます。

日本各地の郷土料理紹介

～いも煮(山形県)～



© (社) 全国学校栄養士協議会

エネルギー
210kcal



材料(1人分)

・里芋(一口大)	70g
・牛肩肉(4cm)	30g
・コンニャク(一口大)	20g
・ねぎ(ななめ切り)	20g
・水	150g
・酒	2g
・さとう	2g
・しょうゆ	8g
・塩	少々

下ごしらえ

- さといもは皮をむいて、一口大に切り塩でよくもんでから水洗いして、さっとゆでる。
- こんにゃくは一口大に切って、さっとゆでてざるにとり、水気をきる。

作り方

- ①なべに分量の水と酒を入れ、さといも、こんにゃくを煮る。
- ②さといもが6分程煮えたら、牛肩肉と残りの調味料を入れる。
- ③アクをすくいながら煮る。
- ④サトイモがやわらかくなったら、根深ねぎを加える。

食材豆知識

秋になると家族や近所の人どうしが河原などに集まり、大きななべで「いも煮」を作って食べる「いも煮会」が行われます。日本一の「いも煮会」では、3万人分もの「いも煮」を作っているそうです。牛肉のほか豚肉を使ったり、味つけもしょうゆ味やみそ味など、地域によっていろいろな違いがあります。

出典：農林水産省HP(見てみよう！日本各地の郷土料理)

No.17 太もも前

肩の前の運動

目標: 片脚5回ずつ

①



②



- ゴムを足首の位置で結ぶ。その際に、きつく巻きすぎず、足と足の間には拳が一つ入るくらいの隙間をあけてゴムを巻く。

- 片足の膝を上げる。
- その際に接地している足から体の線が一直線となるようにバランスをとる。
- ゆっくり上げた足を下ろす。

日本各地の郷土料理紹介

～さんが焼き(千葉県)～



© (社) 全国学校栄養士協議会

エネルギー
111kcal



材料(1人分)

・アジ(みじん切り)	50g
・ねぎ(みじん切り)	8g
・人参(みじん切り)	2g
・しょうが(すりおろし)	2g
・しその葉	0.4g
・卵	5g
・みそ	5g
・みりん	2.5g
・酒	2.5g
・アワビのから	2.5g

下ごしらえ

○ あじの皮をむき、頭・内臓をとり流水できれいに洗い、骨を除いておく。

作り方

- ①あじ・野菜をみじん切りにする。
 - ②ボールに1と鶏卵と調味料を入れ手でこねる。
 - ③形を整えて、さざえの殻に入れ焼く。
- ※中にたまねぎや鶏ひき肉を入れることもある。

食材豆知識

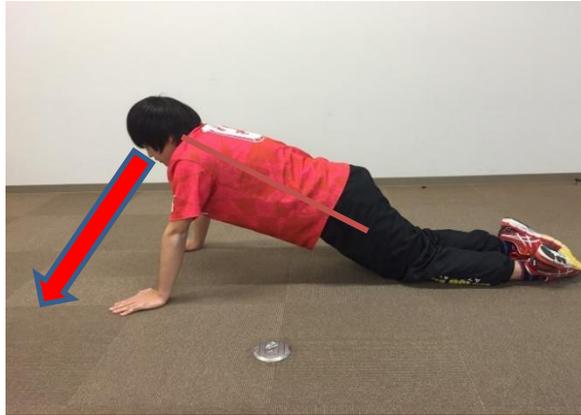
「なめろう」という名前は、あまりにおいしい料理なので、皿までなめてしまうということからついたという説があります。生の魚はいたみやすいため、火を通して食べる「さんが焼き」が生まれました。栄養バランスにすぐれた郷土料理です。

No.18 プランク

お腹全体の運動

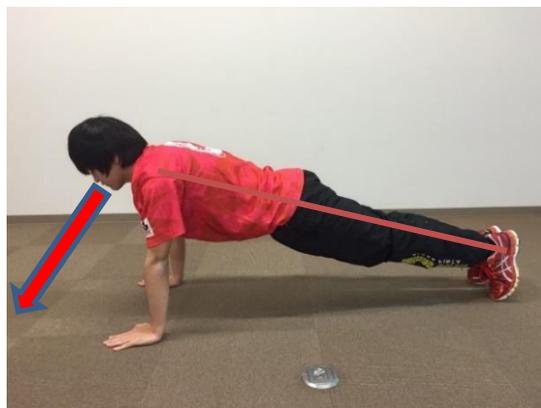
目標:30秒

難易度★☆☆



- ① 手を床につけ、肘を曲げないようにします。
- ② 視線は真っ直ぐにし、上半身が反りすぎないようにします。

難易度★★★



- ① 手を床につけ、肘を曲げないようにします。
- ② 視線は真っ直ぐにし、上半身が反らないようにします。

日本各地の郷土料理紹介

～桜エビとしらすのかきあげ(静岡県)～



© (社) 全国学校栄養士協議会



材料(1人分)

・サクラエビ(ゆで)	7g
・シラス(ゆで)	7g
・玉ねぎ(うす切り)	15g
・ごぼう(せん切り)	20g
・小麦粉	1g
・卵	2g
・サラダ油	適量
・〈衣〉	
水	20g
小麦粉	17g

作り方

- ①桜えびとしらす、たまねぎ、ごぼうをまぜ合わせて、小麦粉をふっておく。
- ②小麦粉に水をくわえて、衣を作る。
- ③1と2をさっくりまぜ合わせる。
- ④形を整えて、180℃のサラダ油であげる。

食材豆知識

サクラエビやシラスには、成長に必要なたんぱく質や、骨を強くするカルシウムがたくさんふくまれています。ゴボウやタマネギも入れたかきあげは、野菜の栄養もいっしょにとることができます。サクラエビもシラスも、干したり塩ゆでにしたものが多く売られていますが、漁港の近くでは、とれたての生のものを食べることもできます。

No.19 ヒールレイズ

ふくらはぎの運動

目標:10回

①



②



- 肩幅で立ち、ゴムの真ん中を両足で踏んで、両手でゴムを持つ。
- 両腕ともに腰の位置で固定する。

- 両腕を腰の位置で固定しながら、両脚のかかとを挙げる。
- 3カウントで引き上げ、1カウント停止。
- ゆっくりと最初の位置まで戻す（4カウント）。

日本各地の郷土料理紹介

～ほうとう(山梨県)～



© (社) 全国学校栄養士協議会

エネルギー
189kcal

主食
0.5SV
5~7SV

副菜
1.5SV
5~6SV

材料(1人分)

・大根(3mmいちょう切り)	20g
・人参(2mmいちょう切り)	8g
・じゃがいも(角切り)	20g
・白菜(1cm短冊切り)	20g
・かぼちゃ(角切り)	25g
・しめじ(小ぶさに分ける)	5g
・油揚げ(短冊切り)	2.5g
・ほうとうめん	40g
・ねぎ(小口切り)	8g
・白みそ	8g
・煮干し	2g
・水	150g

下ごしらえ

- 煮干しと水でだしをとる。
- 油揚げは油ぬきをする。

作り方

- ①だし汁にそれぞれの大きさに切った野菜を入れて煮る。
- ②みそを入れ味をととのえる。
- ③ほうとうめんを入れる
(ほうとうは汁に入れるときに粉を落としていれる)。
- ④最後にねぎを入れる。

食材豆知識

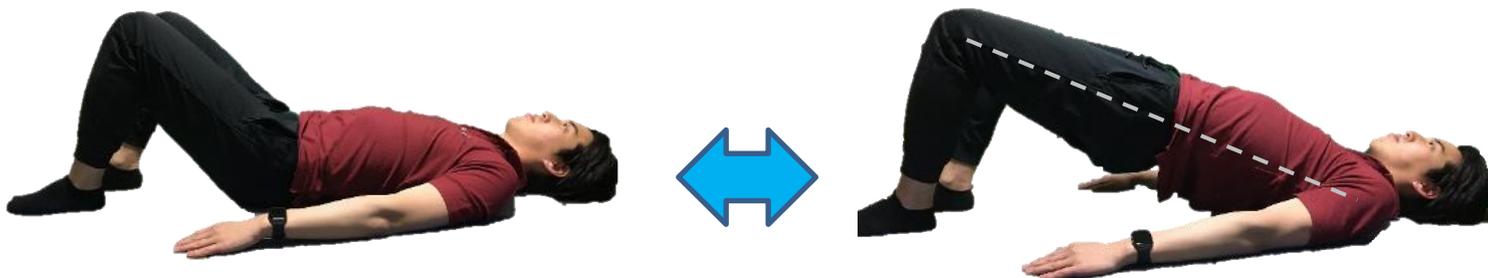
「ほうとう」に使うめんはうどんと違って麺を打った後、ねかさずにすぐに切って煮こみます。そのため煮くずれしやすく、汁にとろみがつきますが、煮くずれした麺がみそとまじりあった味が、「ほうとう」のおいしさなのです。使う野菜に決まりはありませんが、カボチャを入れて作ることが多いです。

No.20 ヒップリフト

お腹全体の運動

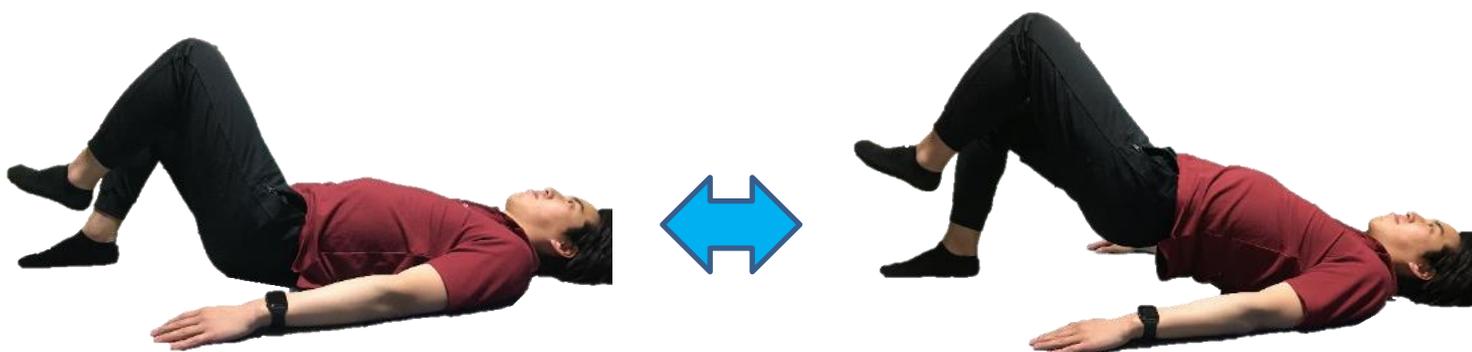
目標:10回

難易度★☆☆



- ① 手を床につけ、膝を90度に曲げます。
- ② 肩から膝までが真っすぐになる所まで腰を浮かせます。

難易度★★★



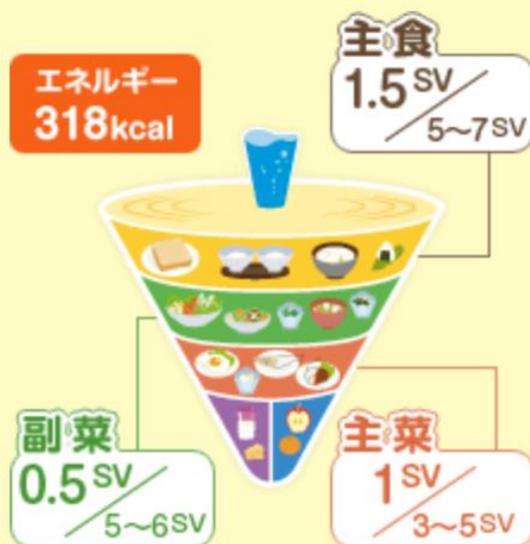
- ① 片足を地面から浮かせます。
- ② 肩から膝までが真っすぐになる所まで片足だけで腰を浮かせます。

日本各地の郷土料理紹介

～たこ飯(三重県)～



© (社) 全国学校栄養士協議会



材料(1人分)

・米	75g
・タコ(生 2cm小口切り)	25g
・人参(せん切り)	10g
・油揚げ(せん切り)	4g
・つきコンニャク	10g
・こいくちしょうゆ	3.8g
・うすくちしょうゆ	2g
・酒	2.5g
・塩	0.13g
・かつお節	1.3g
・水	81.7g

下ごしらえ

- かつお節と水でだしをとり、冷ましておく。
- 精白米は洗って水をきっておく。
- たこは塩もみして、さっとゆでておく。
- つきこんにゃくは、ゆでる。

作り方

- ① 洗った精白米を釜に入れ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、酒、塩とだし汁を規定量まで加えてかるく混ぜる。
- ② 1に、たこ、ニンジン、油揚げ、つきこんにゃくを入れて炊く。

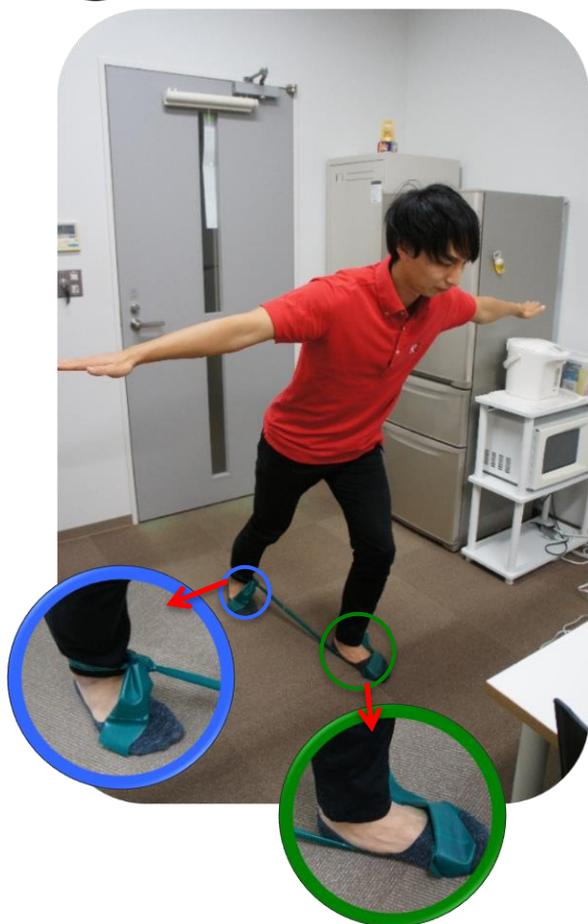
食材豆知識

タコをゆでるときは、炭酸水としょうゆを入れると柔らかくなり、酢を入れると色があざやかになるなど、各家庭によっていろいろ調理法(ちょうりほう)があります。とれたての新鮮(しんせん)なタコのおいしさを生かすため、タコめしにはほかの具をあまり入れずに食べます。タコには良質なたんぱく質が多くふくまれています。

No.21 太もも後ろ

太もも後ろの運動 目標:片脚3回ずつ

①



- 後ろ足の足首の位置で結び、前足は足先に巻いて踏む。
- 両手を肩の高さに上げる。

②



- 片足をゆっくりと上げ、足から体のラインが一直線となるようにバランスを取り、そのまま5つカウントする。
- ゆっくり足を戻す。
- 以上の動作を反対側でも繰り返す。

※注意事項

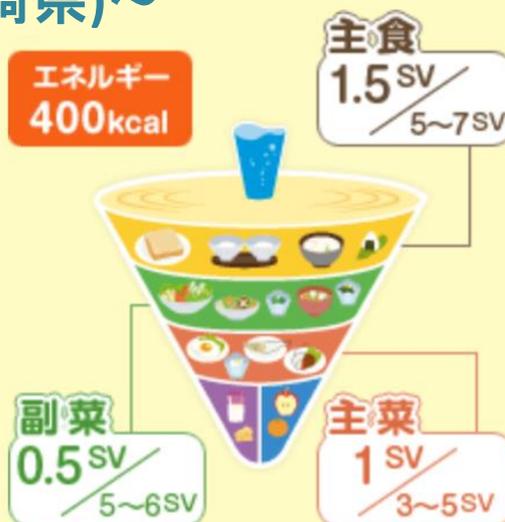
- 運動する前足の膝は伸ばさず、常に軽く曲げた状態で、バランスをとりながら運動する。
- 後ろ足は膝を曲げず、まっすぐ伸ばしたままで上げる。

日本各地の郷土料理紹介

～冷や汁(宮崎県)～



© (社) 全国学校栄養士協議会



材料(1人分)

・アジ	15g
・木綿豆腐	25g
・きゅうり(輪切り)	20g
・しその葉(せん切り)	1g
・みょうが(せん切り)	3g
・葉ねぎ(小口切り)	3g
・白ごま	8g
・白みそ	14g
・コンブ	1g
・水	100g

〈麦めし〉

・米	50g
・おし麦	25g
・水	113g

下ごしらえ

- 精白米と押麦をといで浸水しておく。
- アジは素焼きにして少し冷まし、頭や骨をとり、身をほぐす。
- アジの頭とほねと昆布を入れてだしをとる。沸騰したら10分位煮て、こす。
- 白ごまは炒る。
- 木綿豆腐は軽く水切りする。

作り方

- ① 麦ごはんを炊く。
- ② すりばちで白ごまをすり、白味噌を入れてよくすって、すりばちを逆さにして火にあて、少し焦げ目がつくまであぶる。
- ③ ほぐしたあじの身を加えて軽くまぜ、だし汁を少しずつ加えてのばし、木綿豆腐を手でちぎって入れる。
- ④ きゅうり、しその葉、みょうが、葉ねぎを3に入れる。
- ⑤ 熱い麦ごはんの上に冷汁をかける。

食材豆知識

「冷汁」は朝早くから仕事に出かける農家の人々が、残りごはんには味噌と水を混ぜ、かきこんで食べていた簡単な料理でしたが、土地によってさまざまな具を入れて食べるようになり、宮崎県全体に広がりました。時間のないときでも手早く食べられ、食欲のなくなる暑い時期にも口当たりよく食べやすい、昔の人の知恵が生かされた料理です。

お疲れ様でした！

制作：NPO法人Lixer、立命館大学スポーツ健康科学部 藤田研究室

発行日：2020年4月27日 発行責任者／藤田 聡

※本資料の無断転載・転用を禁じます。

