手軽に健康　手指体操

座って全身運動その1　手足20本の体操

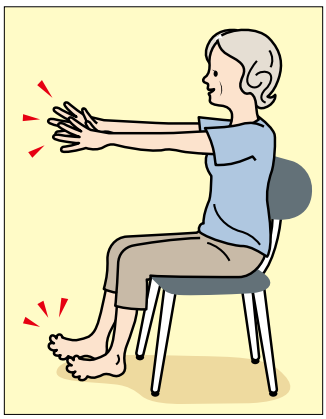
いよいよ農作業が本格的に始まります。とはいえ春先は寒い日と暖かい日が交互に訪れ、体調を崩しやすい季節でもあります。今回ご紹介する体操は、座ったままで行えるグーとパーだけを使ったシンプルなもの。手足同時に動かすことがポイントです。

夜、手先や足先が冷たくて寝付けないとき、あるいは朝起き抜けに体が動かないときなどに行うのがお勧めです。運動量は少なくても、血行促進に効果があります。脳梗塞や心筋梗塞の予防にも役立ちます。

慣れてきたら右半身と左半身の使い分けをするなど応用してみましょう。スピードを変えたり、「グー、パー」と声に出したり、立ってやってみたりと自由自在にアレンジが可能です。シンプルな動きだからこそ、飽きずに続けられる体操でもあります。

ステップ1　手足同時にグーパー

（1）椅子に座り、両手と両足同時にグーにします。手の親指は内側に握り込み、足は床から爪先を上げて指を丸めます。



（2）両手と両足を同時にパーにします。このとき、爪先は床に着け、指をリラックスさせます。このグーパー体操を1分間、秒針の速さで交互に繰り返します。

ステップ2　右半身と左半身で交互にグーパー

（3）右手と右足をグーに、左手と左足をパーにします。
（4）右手と右足をパーに、左手と左足をグーにします。ステップ1と同じ速さで繰り返します。

お米で健康

おいしいおにぎりの作り方

4月は始まりの月。この時期は何かと忙しくお食事も慌ただしく済ませてしまうことが多いですよね。そんなときにお薦めなのがおにぎり。おにぎりはさっと作ることができて、朝ご飯やお弁当、おやつや夜食まで、さまざまなシーンで活躍してくれます。具材にサケなどのタンパク質を用いてのりで巻けば、簡単に五大栄養素を摂取することができるのも魅力です。

おにぎりをおいしくふっくらと作る五つのコツをご紹介します。

（1）お米とぎは手早く。30分～1時間ほど吸水して炊くこと。

水分量は控えめにし、硬めに炊き上がるようにします。

（2）蒸らしが終われば、すしおけなどに移してさっくりと切る。

余分な水分を蒸発させることで、ご飯一粒一粒が立ち、べたつくのを防いで握ってもつぶれにくくなります。すしおけがなければ、木製のまな板の上でも良いでしょう。

（3）熱々のうちに握る。

2～3本の指先に塩を付け、両手で包める量のご飯を熱々のうちに取ります。具入りおにぎりにするときは、塩の量は控えめに。水分や油分の少ない具材を選び、少なめに入れましょう。具材の味付けはやや濃いめにしておくと、具材の量が少なくても満足感がアップします。

ラップで包んで作る場合は、ラップの内側に塩をぱらぱらと振ってから同様に握ります。ラップは一度外してから新しいラップで包み直すことで、蒸れるのを防ぎます。

（4）握るのは、弱く、手早く、均等に。

三角おにぎりなら、それぞれの面にかかる力加減は均等に、同じ回数を握ります。形が多少いびつでも、力を入れ過ぎず、ご飯をまとめるイメージで。

（5）のりは食べる直前に巻く。

おにぎり全体を包めるような大きさののりで、食べる直前に包むようにします。

おいしいおにぎりをマスターしましょう！