

# ほげかん 高岡だより

保健管理センター  
高岡キャンパス

冬  
2021

コロナウイルス感染状況は全国的には落ち着きを見せていますが、まだ収束とは至らず第六波に備えて、一人一人が意識して生活することが重要となります。また、これから流行を迎える感染症「インフルエンザ」や「ノロウイルス」等にも罹患しないよう心身両面で備えておくことはとても重要です。今号は、冬に向けての体づくりに役立つ運動と食事を紹介します。



## からだ・運動 「なわとび」

コロナ禍の今、「なわとび」が注目されています。

幼少期から誰もが遊びとしても経験のある「なわとび」ですが、実はとても優れた運動効果があるようです。

①有酸素運動としての効果が高い(1分で10キロカロリー消費:シヨギングの2倍)

②かかとを刺激する跳躍運動は骨を丈夫にする効果あり(骨密度向上)

③屋内、外どちらでも運動可能(天気に左右されず継続可)

④縄が無くて、小スペースでもできる(タオル等でエアロープ跳び可)

⑤一人できる(コロナ禍の今、最適)

短時間で効率的!全身を鍛える。縄跳び、トレーニング完全版ニエクススポーツ  
<https://www3.nhk.or.jp/sports/story/8956/index.html>



## 食生活



「元気になる!」

カルシウムたっぷりメニュー!

●ほげかん高岡主催で行っている栄養セミナーの人気レシピを紹介します

【豚肉と白菜の味噌シチュー】

材料(1人分): 豚肉薄切り20g、

白菜50g、人参10g、玉ねぎ20

g、じゃがいも30g、牛乳100cc、

味噌10g、だし汁50cc、しょうが

3g、塩少々

①豚肉は2センチ幅に切る。

②白菜は5センチ幅・じゃがいもは2センチ角切り・人参はいちよう切り・玉ねぎはくし型切りにする。

③だし汁でじゃがいも・人参・玉ねぎを煮て柔らかくなったら、豚肉・牛乳・塩を加えて煮込む。

④最後に白菜・味噌・しょうが汁で味をととのえる。

【豆腐ティラミス】

材料(1人分): 豆腐クリームチーズ100g、インスタントコーヒー5g、ココアパウダー(無糖)2g

★豆腐クリームチーズ(420g)の作り方

以下の材料を合わせる

木綿豆腐1丁、クリームチーズ80g、砂糖40g

①豆腐クリームチーズをバットに広げ、インスタント

コーヒーを全体に振りかけ、冷蔵庫で1時間冷やす

②食べる直前に茶こしでココアパウダーを振り、器に盛ってさらにパウダーを振る。

## 芸文生のつぶやき



芸文2年の富田です。寒さが辛い時期になりましたね。そこで、今回は冷え性の私がか冬に取り組んでいることを紹介します。

①朝/晩に白湯を飲む

↓内臓を温め全身の血流が良くなるだけでなく、美容効果にも期待◎

②五本指の靴下をはく

↓指がばらばらに動かせるので、血流促進効果があるそうです。

③トレーニングをする

↓寒い時は筋トレをやるとポツと身体が温かくなります。特に、プランクで体幹トレーニングは

空いた時間にスマホを見ながらできるのでオススメです!