

## 子育て中ママ・運動習慣がない方のための 筋コンディショニング

人の「気分」は、日常生活の中で行動力に大きく影響します。気分を切替えるコツの一つに、筋コンディショニングがあります。使えていない筋肉を意識することによって、筋バランスを安定させ、整えることができます。



骨盤底筋群  
骨盤の底の筋肉

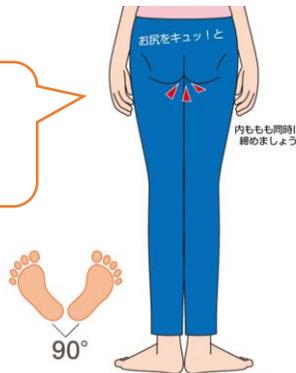
### 【骨盤底筋群】

女性の下腹部の不定愁訴（病気ではないが、不調に感じる）の原因を探っていくと、約8割が骨盤底筋群の機能低下に行きあたります。骨盤の底を支える骨盤底筋群は、尿道を締める力だけではなく、骨盤内の臓器を支えることにも役立っています。それが加齢により衰えてくると、胃・腸・子宮の下垂、頻尿・尿漏れにつながり、月経不順や冷え・むくみ、便秘、ぽっこりお腹などにつながります。

### 【骨盤底筋群の鍛え方】

ズボンのファスナーを締めるときのように、**キュッ！とお尻まわりに力を入れる意識をする**

意識をするだけで1日のうち何度も出来ます。あなたの少しの意識改革で、背筋がキリッ！骨盤もキュッ！と引き締まった姿勢に改善していくことができます！



運動レンジャー  
健康運動指導士  
山川華代



小さな意識を毎日することで  
心も身体も前向きな習慣をつけましょう

## しらすとねぎの餅ピザ お正月に余ったお餅のアレンジレシピです。

【材料】	(2人分)
切り餅 (1個50g)	2個
油	少々
マヨネーズ	小さじ1
しらす	大さじ2
薬味ねぎ	1/2本
ピザ用チーズ	10g
水	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2



### 【作り方】

- 餅は半分の厚さに切る。
- 薬味ねぎを小口切りにする。
- フライパンを熱して油少々を敷き、厚みを半分にした餅2切を、くっつけて並べる。
- ①を中火で焼き、焦げ目がついたらひっくり返す。
- ②にマヨネーズをのせて広げ、しらす、ピザ用チーズをのせる。
- フライパンに大さじ1/2の水を加えて、ふたをして蒸し焼きにする。
- 餅がやわらかくなって、チーズがとけたら、しょうゆを上から回しかけて、薬味ねぎをのせる。

### 【1人分当たりの栄養量】

エネルギー	161kcal	炭水化物	26.0g
たんぱく質	4.3g	食塩相当量	0.5g
脂質	4.7g		

食レンジャー  
管理栄養士  
宮脇美佳



一般社団法人 **健康応援隊**

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

**健康ヒーロー紹介** →

