

自宅でかんたん
免疫力UP!

九十九里元気体操



九十九里病院監修のもと作成された「九十九里元気体操」です
「九十九里音頭」をかけながら実際に踊ってみましょう!

1 ~ 間奏 ~ **着座バージョン**

まずは手拍子から小さく2回、大きく1回

2 アー うちの隣は

右手と右足を伸ばしていきましょう

3 アメリカ ハワイ

からだを戻します

4 奥の茶の間が

反対に左手と左足を伸ばしていきます

5 東京だ

からだを戻して、タオルの両端を持ちます

6 みんなこいこい 九十九里浜へ 月もはだかで フラ踊り

腕を伸ばして、あげた足の方向に体をひねります(左右2回ずつ)

7 サテ

タオルを二つに折って準備して~!!

8 ヤッサ ヤッサ ヤッサ ヤッサ ホイのホイ

足踏みをしながら左右に8の字を4回描きます

9 九十九里町だよ ヤッサホイのホイ

ふたたび広げたタオルの両端をもち、両腕を前に突き出しながらアキレス腱を伸ばします

食生活改善推進員の
簡単うちたべレシピ

タンパク質豊富
がうれしい

<1人分栄養価>
エネルギー 375kcal たんぱく質 17.9g
脂質 7.0g カシウム 126mg 食塩相当量 0.8g

<材料>
(4人分)

・ごはん	600g
・プロセスチーズ	70~80g
・生鮭	2切れ
・青じそ	4枚
・塩	小さじ 1/6
・酒	大さじ 1/2

- <作り方>
- ① 生鮭に塩と酒をまぶし、10分おく
 - ② チーズは小さく角切りにし、青じそはせん切りにする
 - ③ ①を魚焼きグリルで焼く。焼きあがったら骨と皮を取り除き、粗くほぐす
 - ④ ごはんに③とチーズを加えて軽く混ぜ、皿に盛りつけ青じそをのせる

お疲れさまでした!
みんなで楽しく踊りましょう!