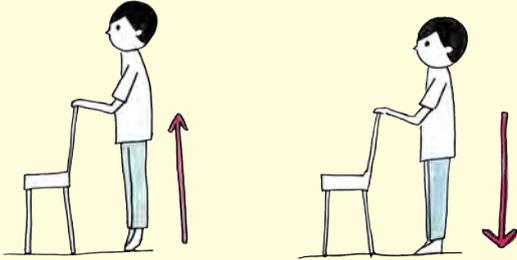


ふくらはぎを鍛える

- ①立って、いすや柱につかまる。
- ②背伸びするように真上にゆっくりかかとをあげる。
- ③ひざが曲がらないようにゆっくりかかとをおろす。

10回×1日2回



腹筋を鍛える

- ①いすに浅く座り、上体を背もたれにつけて両手でいすの横をつかむ。
- ②あごをひいて背中を丸め、腹をへこませて力を入れる。
- ③両ひざをゆっくり上げ、一番高いところで10秒キープ。ゆっくり元に戻す。

3回×1日3回



キャベツ入りハンバーグ

【材料(2人分)】

合いびき肉…150g	食塩…1g	A
キャベツ…150g	こしょう…少々	ケチャップ…大さじ2
タマネギ…1/4個	サラダ油…小さじ1	中濃ソース…大さじ1
卵…1/2個		水…大さじ1
パン粉…大さじ3		バター…5g

【作り方】

- ①タマネギはみじん切り、キャベツは粗みじん切りにし、耐熱容器に入れラップをしてレンジで加熱(600wで2~3分)し粗熱をとる。
- ②ボールに合いびき肉・卵・パン粉・食塩・こしょうを入れてこね、①を加えさらにこね、好みの大きさに丸める。
- ③フライパンに油を熱し②を中火で両面をこんがり焼く。弱火にしてふたをし、5分蒸し焼きにする。中まで火が通ったら皿に盛る。
- ④同じフライパンにAを入れ、混ぜてとろみがつくまであたため、③にかけて完成。

ブロッコリーやニンジンなど
緑黄色野菜を添えれば
さらに効果アップ

銚子の名産春キャベツを中心に、免疫力アップに効果のある食材をふんだんに使ったレシピです。

UP 4 免疫力を上げるレシピ。

免疫力

免疫力が低下すると感染症に感染しやすいやストレスは免疫力を下げる要因に。手休養と運動、栄養バランスの良い食事を心

タンパク質
肉、魚、卵、大豆、大豆製品

ビタミンA
レバー、ウナギ、銀ダラ、
緑黄色野菜、卵、牛乳、
チーズ、抹茶、のり

