

## レシピと合わせて！ カンタンエクササイズ exercise

一日中おうちで過ごす事による運動不足や、自分の高さに合っていない椅子・机での作業、悪い姿勢のまま長時間パソコンなどを使っていると、体の血行が滞りがちになり、肩こり・腰痛など様々な不調を引き起こします。

おうちでもできる簡単エクササイズで筋肉を動かし、滞っていた体の血行を流す事で、そうした不調の改善が見込めます。さらに筋力アップで代謝も上がり痩せやすい体に。

毎朝1回など、ご自分で取り入れやすい運動習慣を身に付けて健康的な体を取り戻しましょう。



### exercise 01

【首すくめ運動】

10回  
3セット

血行を流し、  
肩周りを  
ほぐして  
いきましよう！



### exercise 02

【スクワット】

10回  
3セット

大きな筋肉  
『腿』『お尻』を  
鍛えましよう！



### exercise 03

【プランク】

1分  
3セット

体幹を鍛えて  
背骨周りの  
サポート！

武蔵小杉24Plus：馬場 健介さん



〒211-0063 神奈川県川崎市中原区小杉町1-403  
TEL:044-722-5222 休館日：毎月5日・15日・25日  
HP: <https://www.sportsoasis.co.jp/sh57>

武蔵小杉駅から徒歩2分にある24時間営業のフィットネスクラブです。ランニングマシンは全てTV付完備。最新のエクササイズマシンと充実のフリーウェイトゾーンはフィットネス初心者から上級者まで幅広い方にご利用いただけます。

### エクササイズ監修



東急スポーツオアシス  
CX推進部 ブランドコミュニケーション  
数野 真未さん

入社後、エアロビクスのスタジオオレックスやパーソナルレッスンなどを行う。店舗トレーナーとして活躍した後、2年前から広報を担当。学生時代はバスケットボール部に所属。

## 02 豆乳の白菜スープ

しょうがで体ポカポカ。野菜もタンパク質も摂れて、かつ低カロリーがうれしい！

| 材料(2人分)                                     |       |
|---------------------------------------------|-------|
| 鳥ひき肉                                        | 100g  |
| 白菜(1cm幅程度のざく切り)                             | 100g  |
| かぶ(皮をむき4等分に切る)                              | 1個    |
| ねぎ(斜めに1cm幅程度に切る)                            | 30g   |
| Tokyu Store Plus「手紙のついた野菜」大きな肉厚マッシュルーム ホワイト | 1個    |
| しょうが(すりおろし)                                 | 1片    |
| みそ                                          | 小さじ1  |
| とりがらスープの素(顆粒)                               | 小さじ1  |
| 豆乳                                          | 200ml |
| 水                                           | 150ml |

### 作り方

- ① [大きな肉厚マッシュルーム ホワイト]は、汚れを拭きとり、石づきを除いて薄切りにする。
- ② 鍋に①と白菜、かぶ、ねぎを入れ、水を加えて蓋をし、火にかける。
- ③ ポウルに鳥ひき肉としょうがを入れて粘りが出るまで混ぜ、一口大の団子を作る。
- ④ ②が沸騰したら、③を入れて蓋をし、火が通るまで5分ほど煮る。
- ⑤ 弱火にして、豆乳、とりがらスープの素、みそを加えて味を調えたら、器に盛り付ける。

使用した Tokyu Store Plus

Tokyu Store Plus  
「手紙のついた野菜」  
大きな肉厚マッシュルーム ホワイト

まるで上品な味わいのため、あっさりした料理に向いています。

## 03 かぶの葉ごはん

かけてよし、混ぜてよし。ミネラルや食物繊維が豊富な十穀米のごはんが進む味！

| 材料(2人分)                                |         |
|----------------------------------------|---------|
| Tokyu Store Plus 山形県産つや姫               | 2合      |
| Tokyu Store Plus 国内産十穀ごはん              | 1袋(25g) |
| かぶの葉(または小松菜)                           | 1束      |
| 砂糖                                     | 大さじ1    |
| みりん                                    | 大さじ1    |
| しょう油                                   | 大さじ1    |
| Tokyu Store Plus カリカリ食感！サラダに良く合う「ちりめん」 | 大さじ2    |
| いりごま(白)                                | 大さじ1    |

### 作り方

- ① [山形県産つや姫]、[国内産十穀ごはん]と一緒に炊く。
- ② かぶの葉(または小松菜)を5～6ミリ幅に切る。
- ③ フライパンで②を炒め、砂糖、みりん、しょう油を加えて更に炒める。[カリカリ食感！サラダに良く合うちりめん]、いりごまを加え、味が絡むよう炒め合わせる。
- ④ お茶碗に炊き上がった①を盛り付け、③を乗せる。

使用した Tokyu Store Plus

Tokyu Store Plus  
山形県産つや姫

艶があり、甘みと旨みに優れ、冷めてもおいしいお米です。

Tokyu Store Plus  
国内産  
十穀ごはん

国産原料10種類をクセが少なく食べやすい配合にしました。

商品は東急ストア・プレッセ各店にてお求めください。  
※一部取扱のない店舗がございます。

お問い合わせ | 東急ストアお客様相談室  
☎03(3714)2480(直通) <受付時間 10:00～18:00>  
東急ストア 検索 <https://www.tokyu-store.co.jp>



## Tokyu Store × TOKYU SPORTS Precce OASIS

おうち  
時間を

## ヘルシーに楽しもう！

肌寒い季節に入り始めると、長くなるのがおうち時間。日頃のテレワークなども相まって、運動不足を感じている人も少なくないのでは？今回はそんなあなたに、東急スポーツオアシスのスタッフ直伝、旬の食材を活用したヘルシーレシピ3品と、肩・腰・足の悩みを改善するエクササイズをご紹介します。この秋は、ヘルシーにおうち時間を楽しんで！



## 01 さっぱり蒸し焼き野菜

旬の根菜とたららのコラボ。食物繊維とタンパク質を、ゆずが香るドレッシングで！

| 材料(2人分)                                    |            |
|--------------------------------------------|------------|
| 真たら(生)                                     | 1切(70～80g) |
| れんこん                                       | 100g       |
| さつまいも                                      | 100g       |
| にんじん                                       | 50g        |
| ミニトマト                                      | 8個         |
| Tokyu Store Plus カリカリ食感！<br>サラダに良く合う「ちりめん」 | 大さじ1       |
| さやえんどう(筋を取る)                               | 4枚         |
| [またはアスパラガス(5cm幅に切る)]                       | 2本]        |
| 塩・こしょう                                     | 各適量        |
| 片栗粉                                        | 大さじ1       |
| 水                                          | 大さじ2       |
| ゆず(果汁を絞り、皮は細切り)                            | 1/2個       |
| オリーブオイル                                    | 小さじ2       |
| しょう油                                       | 小さじ1       |

### 作り方

- ① れんこん、さつまいも、にんじんはすべて薄い輪切りにし、れんこんは酢水(分量外)、さつまいもは水にさらす。真たらは骨を取って一口大に切り、塩・こしょうを振ってから片栗粉をまぶす。
- ② 少し大きめのフライパンにオリーブオイル少々(分量外)を入れ、真たらを皮面から焼き、両面に焼き目が付いたら①の野菜を入れて軽く火を通し、さやえんどう(またはアスパラガス)、ミニトマトを加える。
- ③ ②に水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。火が通ったら蓋を取り、水気を飛ばしながら軽く焼き色を付ける。
- ④ ポウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に④を盛り付け、[カリカリ食感！サラダによく合うちりめん]、④を回しかける。

### レシピ考案



東急スポーツオアシス  
CX推進部 エクササイズ企画  
管理栄養士、  
介護予防運動指導員  
山田 紀子さん

学生時代のバスケットボール経験から、運動と食事の大切さを実感。その後取得した資格を活かし、現在は、シニア向けの運動・食事の指導や、キッズ向けのメニュー提案などを行う。