

# 第32回 学んでみよう！糖尿病 開催しました

## 今回のテーマは「運動」

暑くなる夏を迎えるとどうしても外にでるのがおっくうになり、運動量も減って…。そんな夏を乗り切るために、室内でできる筋力トレーニングなど手軽な運動を学びました。

### まずは準備運動から



壁を使っての腕立て運動

### 歩くときの姿勢

腕を振ることで視線も自然と前を向き、姿勢もよくなる！！



悪い姿勢



良い姿勢



水分補給も忘れず、  
こまめに

### お弁当メニュー

- ★ ごはん (150g)
- ★ 豚肉ソテー～梅ソースで～
- ★ たらのハーブ焼
- ★ にんじんとセロリのきんぴら
- ★ アスパラガスのゆずこしょう和え
- ★ 枝豆、オクラ、めかぶのねばねば和え
- ★ 果物 (オレンジ、アメリカンチェリー)

556kcal  
塩分 2.6g

