

文化

「歩く」を変える

キレイな歩き方
Steady

歩く前、歩けない時の体操
つま先を開いて立ち、かかとを地面に着いたまま手上げする。つま先を開いて立ち、腰を落とす。



くつ・あし・あるく研究所アンド・ステディ提供

歩き方を意識しよう
足の指で、地面を押す

再び新型コロナウイルスの感染が拡大し、大都市圏に緊急事態宣言が出される中、外出機会が減ると隔りがちなが運動不足だ。春の第一波の後、腹回りが気になるという人も多いだろう。外出自粛といっても、カギは他人との距離。人通りの少ない場所でも一人ウォーキングすることである。日常生活でも歩く機会は細切れにある。歩くうえのコツとは。

「ウォーキングという」といふ方は歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。



小野崎 記子

「ウォーキングという」といふ方は歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

て握った体づくりを提案している。

を上に戻すことで、血流のポンプ作用が促進され、足先の冷えが軽減される。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

だが、大事な足はササに合っていること。特に横幅が狭い足で、足の幅が広い靴を履いていると、足が窮屈になり、歩行時の負担が増える。足に合った靴を選ぶことが、歩行時の負担を減らすのに役立つ。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。



国際政治アナリスト
菅原 出

賢人の目

イランの揺らぎ

1月4日、イラン国営テレビは、イラン政府が濃縮度20%ウランの生産に着手したことを伝えた。イラン政府はすでに1日時点で国際原子力機関(IAEA)に対し、濃縮度20%ウランを製造する意向を通知していたが、ソレイマニ司令官殺害からちょうど一年の機会に、米軍基地にミサイルを撃ちこむのはなく、高濃縮ウランの生産開始

アハンの施設にウラン金属を製造するための設備を導入すること。IAEAに報告して、IAEAがこれまでにウラン金属を製造して「テヘランにある研究炉向けの高濃縮ウランを製造するため」と説明しているが、ウラン金属は核燃料の原料である。イランは13日にイラン

り、核合意(JCOP)ではその製造が禁止されている。核兵器製造に踏み切ったわけではないが、イランは「核兵器製造を可能にする能力を高める」作業を進めざるを得ない。このままでは核合意が崩壊する。すべての加盟国が、核合意の履行を促すことが義務。米国の交渉が近づく中、イランは「テヘランにある研究炉向けの高濃縮ウランを製造するため」と説明しているが、ウラン金属は核燃料の原料である。イランは13日にイラン

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

「歩く」といふのは、歩幅の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。歩幅は腰の長さに合わせた長さで、歩速は1分間に100歩が目安。10分間で歩幅が長いと歩速が速いという人は、歩幅は腰の長さより歩速を重視して歩くこと、効果が大きい。

私の休日

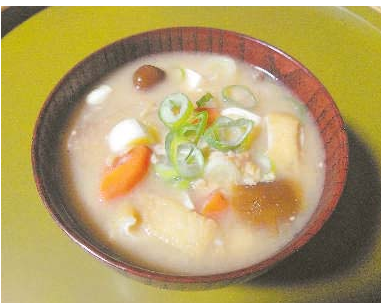
年間通じて楽しむ釣り

天草ガス 営業部営業課 金澤孝司さん

周りが海に囲まれている天草は、対馬海流のおかげで一年中温暖だ。すぐに釣りができる環境が整っていることから、小学生の時から海に通っている。今は月1で休日に釣りに行く。お気に入りのスポットは天草灘。最近では、良い漁場まで船で連れて行ってくれる船釣りが中心で、主に旬の魚を狙う。魚種に合わせた仕掛けを自分で作ることもある。以前、沖縄で大物のイソマグロと腕がしびれるくらい長時間ファイトしたことがあり、釣り上げた時は感無量だった。魚との駆け引きは釣りの醍醐味だ。天草周辺の海域は1年を通して、さまざまな魚が釣れる。今の時期は、タチウオ(太刀魚)やブリが釣れる。先日、1.3kgもある大物のタチウオを釣り上げた。この日は計11本と大漁だった。この魚は、白身で塩焼きにすると最高に美味しい。天草は、初心者でもすぐ魚が釣れるくらい豊かな漁場がたくさんある。コロナが落ち着いたら、皆さんにもぜひ遊びに来てほしい。



ガスでおいしく 納豆汁



- 【材料】(4人分)
ダイコン、ニンジン、長ネギ、キノコ適量
だし汁5〜6カップ、豆腐2分の1、
油揚げ1枚、納豆大1パック、みそ大さじ4
- 【作り方】
① ダイコンとニンジンは2センチ程度の大きさにし、薄切りにする。キノコは食べやすいようほぐす。豆腐は2センチ程度の目に切り、油揚げは縦半分に切ってから1センチ幅に切る。長ネギの白い部分は1センチ幅に、緑の葉の部分は細かく刻む。
② 鍋にだし汁を入れ、ダイコンとニンジンを入れて火にかける。沸騰してきたら、キノコと油揚げも入れて煮る。
- ③ ②を煮ている間に、納豆をすり鉢ですりつぶしておく(または、まな板にのせ、包丁で細かくたたか、フードプロセッサーですりつぶしてもよい)。
④ 野菜が柔らかくなったなら豆腐とネギの白い部分を入れる。みそを煮汁で少し伸ばして加え、味を調える。
⑤ すりつぶした納豆と刻んだネギを加え、一煮立ちさせたらできあがり。
・納豆菌は加熱しても無くなるため、寒い時期は汁物などに加えて温かく食べるのがおすすめ。
・納豆は冷凍しておくのと粘りにくくなるので、刻みやすすりつぶしが楽になる。
料理研究家、薬膳インストラクター 渡部恵美 (協力: 東部ガス)

https://www.gas.or.jp/

エネファームは自宅で発電、だから安心。

エネファームが発電中に停電した時は、発電が継続するので停電時専用コンセントで一部の家電製品が使用できます。また、お湯も使えます。

エネファームが発電中に停電した時には、分電盤で電気の流れが自動で(水色の線に)替わります。

もしもの時も電気とお湯が使えます。

エネファームを使うとこんないいことが! おさえおきたい4つのポイント!

1

高いエネルギー効率で環境にやさしい!

自宅で作る電気。発電時の熱で同時に湯もつく。ロスが少なく家庭の省エネに貢献し、環境性にも優れています。

2

電気の購入量が減らせ、光熱費を削減!

エネファームでつくった電気を使うので、電力会社からの購入電力を削減。家計にもやさしいシステムです。

3

停電時に使えるタイプも!

万が一の停電時にも、照明やテレビの使用、携帯電話の充電等ができ、また、お湯も使うことができます。

4

バリエーションが充実!

戸建てはもちろん、マンションなど集合住宅に対応したタイプなどバリエーションが充実しています。

*イメージ図であり、実際の配管・配線とは異なります。
 *停電時専用コンセントへの差替えが必要な機種もあります。
 *暖房使用時など、付属のガス給湯器でお湯を作ることもあります。
 *「エネファーム」および「ENE-FARM」は登録商標です。

*停電時発電継続機能がない機種もあります。
 *停電時に使用できる電力には限りがあります。
 *ご家庭内の全ての家電製品を使用するものではありません。