

### 動的ストレッチ → Dynamic stretch

#### 肩甲骨回し

- ①肘を軽く曲げて、手を肩のあたりに置く
- ②体を半円を描く保ち、肘で円を描くように肩の大転子回

### 静的ストレッチ → static stretch

炭水化物	100gあたり	食品の目安重量
角餅(食パン)	39.4g	1個 80g
おにぎり	46.4g	1枚 (おにぎり)
スナック(板)	32.2g	1ヶ月前 80g
そば(板)	26.0g	1玉 170g
そうめん(板)	25.8g	1束 100g

### たんぱく質

鶏ささみ	23.0g
ローストビーフ	21.7g
豚ロース	19.3g
鶏ささみ(肝)	18.3g
生いも	24.0g
豆腐	6.6g
油揚げ	18.6g
納豆	16.5g
ひよこ豆(干)	32.8g
火焼たけのこ	28.3g
パルメザンチーズ	44.0g