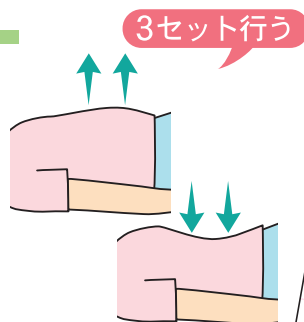


1日10分!! 姿勢を リセット運動

◆さあ始めましょう

1. ドローイン

- ①あお向けでひざを立てる
- ②大きく息を吸いながらお腹をふくらませる
- ③息を吐きながら、おへその下あたりをゆっくりとへこませる。
- ④限界までへこませて10秒止める。

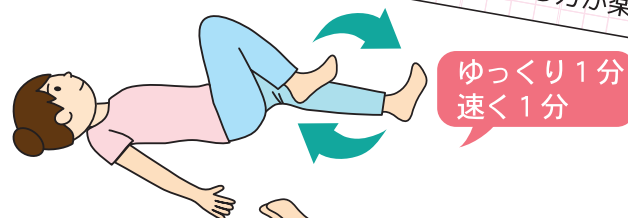


◆姿勢チェック

- 壁に背中をつけて立ったときに肩甲骨が壁に当たらない。
- 壁を背中につけて立ったときにかなり意識しないと両肩が壁につかない。
- 最近姿勢が悪くなったと感じる。
- 猫背になっていることを指摘されるようになった。
- 背筋を伸ばす姿勢がツライ。
- 背中を丸くして座る方が楽。

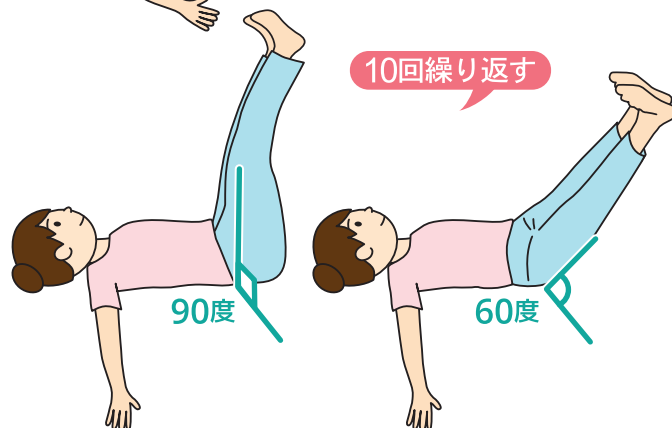
2. 自転車こぎ

- ①あお向けで、手は腰の横で体を支えながら足を少しだけ上げる。
- ②自転車をこぐように足をゆっくり1分間回す。
- ③そのまま足を速く1分間回す。



3. 足の上げ下げ

- ①あお向けで、手は真横に置き、足を90度に持ち上げる。
- ②足をゆっくり横に倒す。足を倒した反対側の肩が浮かないようにしっかり床につける。
- ③60度ぐらいまで倒したら、腹筋を意識してゆっくりと元の位置に戻す。
- ④反対側に倒して、同じように元に戻す。



あなたは食べた？ 平成のスイーツあれこれ



SNSがコミュニケーションツールとして普及したことで、近年は写真や動画『映え』するスイーツが数多くあふれています。1大ブームを起こしたティラミスから現在に至るまでのスイーツ変遷。あなたはどれを食べましたか？

🍰平成2年（1990年）ティラミス



「イタめし」ブームに伴った雑誌の特集などで流行が加速。

🍰平成5年（1993年）ナタデココ



🍰平成6年（1994年）パンナコッタ

🍰平成9年（1997年）ベルギーワッフル



🍰平成10年（1998年）クイニーアマン

🍰平成11年（1999年）エッグタルト、生チョコ

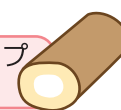
🍰平成13年（2001年）クリーム・ブリュレ

1991年に一度流行したが、映画「アメリカ」によって人気が再燃。

★抹茶スイーツの多様化

🍰平成18年（2006年）ロールケーキ

真ん中に生クリームが入ったひと巻きタイプのロールケーキがトレンドとなる。



🍰平成19年（2007年）

生キャラメル、バームクーヘン

★コンビニスイーツの多様化

🍰平成22年（2010年）パンケーキ

2006年ごろからブロガーによって広まりはじめ、海外有名店の日本進出がきっかけで大ブレイク。

🍰平成25年（2013年）ポップコーン

🍰平成27年（2015年）かき氷

テレビ番組によって大ブレイク。食感やシロップの工夫で劇的な進化を遂げた。

🍰平成30年（2018年）タピオカ（第3次）



第1次（1992年）、第2次（2008年）に次いで第3次ブーム。「タピる」（タピオカドリンクを飲むことを意味する造語）が女子中高生の流行語に。