

SUBARIAN STYLE

SUBARIANとは

メディカルフィットネス昂で運動療法を通じて、健康で生き生きとした生活を送られているメンバー様

第17号

発行日平成19年7月31日

発行元:〒999-3124 上山市金生1丁目15-10

医療法人社団
健成会

MEDICAL FITNESS 47

(医)健成会HPアドレス <http://kenseikai-nitta.jp/>

会員の皆さん! 「PLEIADIES」を知っていますか?

PLEIADIESとは...メディカルフィットネス昂の会員様を中心に編成された草野球チームです。『昂』の英語名「Pleiades」が由来となっています。

ただいま県実業人 野球大会への出場 権をかせ活動中!!

今年から上山野球連盟に新規参入し土日の早朝を中心に活動しています。

昨年の上山市スポーツレクリエーション大会でのソフトボール競技(第4号参照)で好成績を残した会員様・スタッフの編成チームが母体となって野球チームが結成されました。昨年末からメンバーの募集を始め計15人の選手が集まりました。メンバーの年齢層は19歳~36歳の方まで幅広く今年の4月から毎週土曜日の早朝、市内のグラウンドを借りて練習をしております。ただ今上山地区Aブロック同率2位で次の試合は昨年の県実業人野球大会優勝の「KBC」! 県大会に出場するためには負けられない試合がありますので、会員様からも応援宜しくお願いします。急造チームでまだまだミスが多いチームですが、いずれは上山地区で優勝が狙えるチームにしていきたいと思っております。会員の皆様には掲示板等で随時最新情報をお知らせできるようにしていきます。



監督は当クリニック院長が務めております。

	対戦相手
6月13日	対上山市役所 15対0 勝
6月26日	対大仁田 0対2 負
7月19日	対コスモス 5対3 勝
8月7日	対KBC 乞うご期待

試合前に準備をするメンバー



応援宜しくお願いします!

ネバネバで夏バテ予防！『オクラ』



代表的な夏野菜



オクラの旬は露地ものが出回る真夏です。納豆、山芋とともに「三ねり」の一品で、ヌルヌル・ネバネバが特徴です。この粘着質は昔から夏バテ予防に有効だと言われています。オクラの食べ方は、刻んでの生食に始まり、煮物、吸い物、酢の物、和え物、漬物、天麩羅、サラダ、スープ、炒め物、シチュー、その他の中華料理の具、ソース、ケチャップの原料と実に多彩です。オクラにはタンパク質、糖質、食物繊維、カルシウム、リン、カリウム、カロテン、ビタミンB1・B2などの栄養価が多く含まれています。特徴である「ネバネバ」の粘物質はペクチン、ガラクトン、アラバン等の混合物であるビタミンB1が豊富です。

オクラの選び方と保存方法

オクラはごく若い果実を収穫するので痛みやすく、何よりも鮮度に留意して選びます。緑が鮮やかで濃いもの 表面のうぶ毛が新鮮なもの 切り口やへたの部分がキレイなもの こそすれた痕がついていないもの 大きいのは収穫が遅れ固くなっている物が多いので、あまり大きくなくそろっているものを選びます。高湿性の野菜だが、傷みが早いので、品質低下を最小限にするためにラップするかビニール袋などに入れて必ず冷蔵するようにしましょう！

ビタミンB1の豊富なオクラと豚肉で、夏の胃腸を強化しよう！

オクラのトマト煮ガンボ風



ガンボはアメリカ南部の代表的なスパイシーな煮物料理です。家庭ごとに特有の作り方があり、「アメリカのお袋の味」のような料理で、肉も野菜も魚介も、好みのものを入れて作ります。夏バテで弱った胃腸を整えるオクラの働きに、糖質をエネルギーに変える豚肉と一緒に取り、さらにビタミンB1の吸収を高める玉ねぎとにんにくがプラスされ、夏のスタミナ食になります。アフリカではオクラの事をガンボといいます。

材料(2人分)

オクラ	10本	なす	1個	にんにく	1片	トマト缶	1缶(200g)
豚肉	200g	玉ねぎ	1/2個	サラダ油	大さじ2		
固形スープ	1個	白ワイン	大さじ2	塩コショウ	各適量		

作り方

オクラは柄の先を切り取り、ガクのとがった部分を斜めに浅く剥きとる。

豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りに、にんにくはみじん切りに、なすは一口大の乱切りにする。

鍋に油とにんにく、玉ねぎを入れてよく炒める。香りが出てきたら肉を加えて炒める。

肉の色が変わったら、なす、トマト缶、固形スープ、白ワインを入れて10分ほど煮る。

にオクラを入れ3～4分煮てから、塩コショウで味を調べて完成！

**是非、家庭の食卓に並べてみてください！
オクラの違った魅力に出会えること間違いなしです！**

スポーツDr. TのQ & Aコーナー

Q6: 食物繊維をとっているつもりですが、便秘が治らない？



A2: 食物繊維には「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」の2種類があり、便秘解消の効果を上げるには、性質の異なる両者をうまく組み合わせる必要があります。「不溶性」は水に溶けにくく、老廃物とともに便の量を増し、腸蠕動運動を活発にして排便を促します。「水溶性」はヌルヌルした粘性があり、便を柔らかくして排出をスムーズにしてくれます。

Let's Home-Ex お家で出来る簡単エクササイズ！ 家族みんなでやってみましょう！

今月もどのご家庭にもある「ペットボトル」を使ってエクササイズを行っていきます。8月は上半身を鍛える月間ですのでホームエクササイズも上半身です！

今月はペットボトルは500mlの物を1本準備してください。ペットボトルには水を半分入れ、その重さに慣れたら増やしてくるようにしてください。

写真のような体勢を取り、肘はしっかり90度にし脇を締めます。

腕がまっすぐになる様に力を入れます。この時に二の腕の力だけで上げるのをイメージしながら行いましょう。

片腕ずつ行い、10回×3セットしていきましょう！



重りを上げる時に息を吐き、ゆっくりと戻しましょう！

何事も地道に行っていきましょう！焦らずゆっくりと！



あやちゃんの『プログラムアドバイス』 参考にしてね

8月は上半身をきたえよう！！

~逆三角形で魅力のあるBODYに~ +

みなさんが毎年お悩みになるふりそでのたるんだ二の腕を引き締めていきましょう。上半身を鍛えることによって、猫背気味の背中回りや、肩の筋肉をつけて身体をスッキリさせていく効果があります！

そして7月の強化プログラム『シェイプ・コア』を大好評につき、8月も引き続き継続していきます。夏本番！プログラム参加によってより引き締まった自分に出会えるはず...

当クリニックでは7月より上山市基本検診が受けられます。

この基本検診は65歳以上の方が対象となっております。会員のご家族やご親戚などに勧めてみてはいかがでしょうか？ 検査には自己負担金が必要になります。料金は2,300円となり、次の検査を希望する方は別途にかかります。ヘモグロビンA1c 680円前立腺がん検査 2,310円、肝炎ウイルス検査1,000円が必要になります。検査希望の方は事前に予約していただき、必要書類にご記入の上、検査日にご持参下さい。

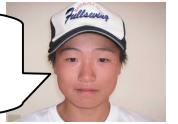
上山フルスイングクラブ 全国Kボール大会出場決定！！

在籍している選手3名も昂でトレーニングに励んでおります。

上山フルスイングクラブとは上山の地元中学生を中心にした硬式のクラブチームです。中学校の部活をやりながら、週2回ほど硬式を扱い、質の高い練習を行っております。当クリニックの院長がチームドクターを務め、昂のスタッフも指導にあたっています。昂ではチームのキャプテンを含む3人の選手がトレーニングに通っております。上山の野球界を盛り上げる若い力にぜひ声援を送ってあげてください！

昂の会員でキャプテンの奈良崎匡伸君からコメントをもらいました。

春の全国大会に続けて2季連続で全国大会出場を決める事が出来ました。ベスト8以上を目標に頑張ってきます。



当クラブスタッフ山本Trが今年10月に行われるわか杉国体(秋田県)に出場が決定しました！

7月8日に行われた国体県予選会陸上競技走り幅跳びで、当クラブスタッフの山本Trが7m31cmの高記録で県予選会を見事優勝し、山形県の代表選手として、今年10月に秋田県で開催されるわか杉国体に出場することが決まりました。県予選会では最後の5本目まで中々記録が伸びず優勝も危ないところでしたが、最後の最後に大会タイ記録を跳び勝利を掴み取りました！週1、2回は県陸上競技場に足を運んで国体に向け練習・調整に励んでおります。会員の皆様も応援宜しくお願いします。

山本Trからのコメント... ご声援、誠にありがとうございました。10年振りの国体出場に燃えております。皆様のご期待に応えられますよう日々の練習に励みたいと思います。



お盆の休館日のお知らせ

8月14日(火)・15日(水)・16日(木)を休館日とさせていただきます。会員様には何かとご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほど宜しくお願いします。

21日(火)はクリニックは休診となっておりますが、当クラブは通常営業となります。

特報!!第5回季節イベント開催決定!

当フィットネスクラブは毎年、春秋と季節ごとのイベントを開催しております。会員様同士の親睦を図る、とても貴重なイベントとなっております。

今年の秋も芋煮会を実施予定です。たくさんの方の会員様にご参加いただけるように、スタッフで内容を考えています。詳細は次号発表しますので今しばらくお待ち

編集者後記

何かとスポーツの話題が多くなっていく暑い季節ですね。まずは山本Tr県大会優勝おめでとうございます！国体ではさらなる活躍を期待しています。7月も残りわずか続々と甲子園出場校が決まっています。今年の山形県代表はどこまで勝ち進むのでしょうか？今から楽しみな毎日です。

(全ての高校球児を応援しているI川)