

もうすぐ梅雨...今回は対策方法ご紹介!

湿気・カビにはご用心! エアコンを使い始める前に一度見てください!

快適なフィットネスライフをおくるためには、自宅の環境も大事です。カビは「じめじめとした湿気(湿度70%以上)」と、ホコリ・人の垢などの「汚れ」、「気温が25~30度」の条件が整うとどんどん増殖します。最近「加湿器」の使いすぎによる「半ば人工的な発生」にも注意が必要です。特に梅雨前後はエアコン(クーラー)を稼働し始める時期なので吹き出す風がかび臭くにおう場合は、要注意・要洗浄です。



雨具の準備も必要ですね...

~ まずはカビの発生を防ぐ基本3原則! ~

- ・水滴や結露などの水分はなるべく早くふき取る。
- ・晴れの日には窓を開けて換気、雨の日には除湿機を!
- ・ホコリがたまらないうちの「予防掃除」

~ カビが発生するとなぜ良くないの? ~

カビは胞子を空気中に撒き散らすので、例えばエアコン内部が汚れていると、カビが発生し、そこから吹き出す風を吸い込むとアレルギーやアトピー等の病気の原因にもなります。他にも、結露しやすい窓際や木部がカビで腐り、建材が劣化、シロアリ発生などなど...私たち人間の生活にとっては良いことはありません。しっかりと家の中は清潔にしておきましょう

~ 洗濯物を部屋干しする際の注意点 ~

なるべく空気の流れがある広いところに干しましょう。狭い所だと部屋全体の湿度が高くなりカビ発生の原因にもなりますので、干す間隔を広く取りなるべく重ねないようにしましょう。薄手のものと厚手のものを交互に干すと効率的に乾きます。



最近では湿気・消臭ができる備長炭などが流行っておりますが、物に頼る前に、できることから始めてみてはいかがでしょうか?

あやちゃんの『ワンポイントアドバイス』

運動と食事のバランスで免疫力アップ!



梅雨の時期は湿度が高いことや、低気圧による影響、日ごとに気温差も生じるため、体温調節が上手くできなくなり上手に発汗ができなくなってしまいます。そのため、手足のだるさを感じる事が多くなり、次第に全身のだるさや疲労感を感じ、さらに気分も沈みがちになる人が多くなります。そして冷たい食べ物や、過剰な水分の摂取などで胃腸の調子が悪くなる人も増え、体のバランスが崩れてしまいます。これらのことを未然に防ぐ為には、定期的な運動とバランスのとれた食事、たっぷり休養をして、「自分の免疫力を高めること」が重要です。風邪を引かない体作りを目指していきましょう!



食事面や運動面でわからない事があればスタッフまでお声がけ下さい。2Fのスバルライブもあわせてご覧下さい。ガンバって梅雨を乗り越えましょう!



Let's try Home-Ex.

お家で出来る簡単エクササイズ!
家族みんなで作っていきましょう!



肘や腕に痛みがある場合は運動はしないようにしましょう。



お腹にはしっかりと力を入れて行きます。

今月は二の腕を鍛えます。

これからは肌を露出する機会が多くなってきます。今月は夏に向けて二の腕シェイプアップ!引き締まった腕を目指しましょう!

床に座り膝を90度に曲げ、両手を図のように置きます。上半身はお腹に力を入れて真っ直ぐにしましょう。

背中が曲がらないように、ゆっくりと肘が90度になるように曲げます。90度になったらそのポジションに戻していきましょう。

1日15回×2セット行いましょう。

意外と栄養がたくさん詰まった『レタス』

レタスの種類は多く、一般的な玉レタスに始まり、ゆるい玉になるサラダ菜、他にもサニーレタス、リーフレタス、コスレタスなどがあります。最近では、掻きちしゃの仲間のサンチュも一般になってきました。



～ レタスの栄養 ～

緑が映えるレタス

ほとんどが水分のレタスにも、カロチン、ビタミンC、E、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維などを含んでおり、その栄養は品種によって様々です。サニーレタスやサラダ菜はレタスに比べ、カロチンや鉄、カルシウムが多く、味や食感がそれぞれ違うので料理に応じて使い分けましょう。カロチンは油との相性があるので、サッと油で炒めればカサが減って量もたくさん食べられるので一石二鳥です。

～ レタスで快眠 ～

レタスのことを日本語で「ちしゃ」といいます。これは、レタスの茎を切ると牛乳のように白い液が出ることからついた呼び名の「乳草」からきています。この白い液に含まれているラクッコピコリンという成分には、鎮静・催眠効果があるといわれています。イギリスの絵本「ピーターラビット」の中で、レタスを食べ過ぎたウサギたちが眠り込んでしまうという場面があることから、昔からレタスによく眠れる成分があったことは知られていたようです。睡眠には体内にあるメラトニンやセロトニンというというホルモンが大きく関係していますが、ラクッコピコリンは、これらと同じような働きをします。この成分は葉にも含まれていますが、茎や芯に多いので葉だけではなく芯も食べ、快適な睡眠をとるために必要だと言われているカルシウムやビタミンB群もしっかり取るように心掛けましょう。

レタスの捨てる所を美味しくいただく

レタスと大根のコンソメスープ

材料：3人分 調理時間：20分

レタス	外側の捨てる所3枚
大根	20cmくらいをサイコロ状に
ベーコン	1枚
固形コンソメ	2個
塩胡椒	適量



作り方

大根はダイスに切って、オリーブオイルで炒め水を注して、ベーコンと固形コンソメ2個入れて圧力鍋で3～4分かける。

蓋が開いたら、レタスをちぎって入れてひと煮立ちさせ、仕上げに塩コショウを入れる。

ベーコンが無くても、おいしく出来上がります。食材を余すことなく作ってみましょう！

「PLEIADIES」応援よろしくお祈いします。

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

昨年、県大会出場チームに敗れ県実業人野球大会出場を、惜しくも逃したPLEIADIES。今年は必ず県大会へ出場すべく毎週活動しております。今年は新しい選手を迎え、20人の大所帯！県大会を狙える位置にあると確信しております。



まだまだ若いチームではありますが会員様には温かい応援の程よろしくお祈いします。大会は6月上旬から始まる予定です。会員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ので、乞うご期待！！

応援宜しくお祈いします！

6月はご紹介キャンペーン月間です！！

当フィットネスクラブでは毎年6月をご紹介キャンペーン月間とし、ご家族・ご友人等をご紹介いただいた会員様へ『ステキな商品』をプレゼント致します。たくさんの方をご紹介頂き友達の輪を広げていきましょう。ご見学随時受け付けております。運動初心者の方・メタボが気になる方・体を引き締めたい方等近くにいらっしゃいませんか？詳しくは別紙をご覧ください。

是非、一緒にご来館してください。スタッフが施設を案内させていただきます。



忘れ物に注意！！

近頃館内での忘れ物が多く見受けられます。運動終了後などはタオル・飲料水等、ロッカールームから出るときは衣類、靴下等が多いです。帰る際は今一度身の回りを点検していただいて、忘れ物を予防していきましょう。

忘れ物に関しましては3ヶ月間保管しております。それまで持ち主が見つからない場合は、処分させていただきますのでご了承下さい。

編集者後記

木々の緑が鮮やかに感じ、そろそろ季節は春から夏へ向かってきています。外に出ると風がすがすがしいですね。ますます運動がしやすい環境になってきました。外に出ると様々な効果があります。室内と違って景色が変わることによるリフレッシュ感。日光を浴びることにより骨粗鬆症の予防にもなります。たまには屋外の運動もいかがですか？

(屋外は帽子が欠かせない！川)