

# 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32号

発行日平成20年10月25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

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

## 今年も西公園！『芋煮会』大盛況でした！

たくさんのご参加ありがとうございました。芋煮の味も格別でしたね



10月5日(日)に第7回目となる昂のイベントが開催されました！今回の秋も『芋煮会』！今年は場所を山形市の西公園に足を伸ばしました。当日は曇りとあいにくの空模様...。しかし徐々に日が差し、暖かいお天気になりました。上山市内の会員様はスタッフの車で送迎し、山形市内の会員様は現地に集合していただきました。西公園ではエクササイズや、レクリエーション、会員様みなさんで芋煮づくりを行ない、スタッフはもちろんのこと、会員様同士の親睦を深めあいました。食事の際には、芋煮のほかに渡邊トレーナー手作りゼリーや会員様が持参してくれた漬物が振るまわれました。食事の後は当クラブ野球チーム「プレアディーズ」の紹介やレクリエーションの成績優秀者に表彰をしたりと大盛況！会員様一人一人から楽しかったとの声が聞かれ、大変有意義な時間を過ごす事ができました。次回の季節のイベントは春！たくさんのお待ちをお待ちしております！

インフルエンザ予防接種実施中！お早目の接種をおススメします！

新田クリニックでは10月1日よりインフルエンザの予防接種を受けることができます。今年のインフルエンザは昨年と同様に流行が早いと予想されており、全国的に感染者数が拡大しております。日々の健康づくりのために早期の予防接種をしていきましょう。高齢者や小さいお子様は1シーズン2回の接種が効果的です。申し込みなどは詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。

## 11月の休館日、営業時間変更のお知らせ

11 / 19	水	10:00 ~ 18:00まで(最終受付17:00まで)
20 ) 24	木 ) 月	<b>社員研修の為、休館日とさせていただきます。</b>
25	火	<b>通常営業</b>

ご理解・ご協力のほどよろしく申し上げます。

## 山本Tr. 全日本実業団陸上に出場！

たくさんのご声援ありがとうございました。

9月27日(土)にNDソフトスタジアム(天童市)にて、全日本実業団陸上に新田クリニックとして出場してきました。今年は北京オリンピック日本代表選手も数多く出場し大変盛り上がる大会となりました。私は男子走り幅跳びに出場し、結果は残念ながら予選落ちでしたが全国トップレベルの強さ・技術を体感でき、多くを学び得た試合でした。これが良い刺激となり、来期へ向けより一層トレーニングに励みたいと思います。

また多くの会員様よりご声援・激励の言葉をかけていただき、大変嬉しく思います。本当にありがとうございました。

トレーナー 山本 達也



# 秋の味覚『大地のりんご』『ジャガイモ』

## どんな料理にも合い、栄養価の高い野菜

満腹感が得られてカロリーが低いのでダイエット食としても有効があります。ビタミンCはコラーゲンの合成を促進し、粘膜にできた潰瘍を治したり予防し、風邪やストレスへの抵抗力を高めます。豊富なカリウムが血圧を安定させ高血圧を予防し、むくみや腎機能低下、妊娠中毒症予防にも有効です。ビタミンB1は糖質を分解してエネルギーを生み出すので、倦怠感や疲労感を回復させます。また他の野菜と違って、熱を加えてもビタミンCがあまりは解されないという大きな利点もあります。



新じゃがの季節です。



じゃがいもは油との相性も

### 効果的な調理ポイント

空気に触れると変色するので、切ったらすぐに水に放すとよい。アクも抜けます。ビタミンCは熱を加えても破壊されにくいので、加熱料理に向いています。皮の部分に栄養素が多いので、丸ごと加熱してから皮をむくと効果的。芽にはソラニンという有害物質が含まれているので、取り除いて調理する。保存時にりんごを1個入れるとりんごから出るエチレンガスの作用で芽が出

### 鮭のビタミンDがカルシウムの吸収をアップ

## 鮭とジャガイモのミルク煮

鮭のビタミンDはカルシウム吸収を高める働きがあるので、カルシウムが豊富な牛乳と一緒にとると、骨や歯が強化され、骨粗鬆症の予防に有効です。加熱に強いジャガイモのビタミンCの働きで、ストレスへの抵抗力がつき、精神安定にも効果があります。くず粉は葛の根から取れる滋養豊富な食材です。



材料(1人分)

所要時間: 20 ~ 25分

ジャガイモ

2個

鮭(切り身)

2切れ

しいたけ

2枚

コンソメスープ

2カップ

塩・こしょう

各適量

くず粉

適量

### 作り方

ジャガイモは皮をむき、4つに切る。鮭は1切れを3 ~ 4つに切り塩・こしょうで下味をつける。

しいたけは石づきを切り、細切りにする。

鍋にスープと鮭、ジャガイモ、しいたけを入れて火にかけ、沸騰したら中火にする。

ジャガイモが柔らかくなったら、牛乳を加え、沸騰させないように過熱し、塩、こしょうで味を調える。

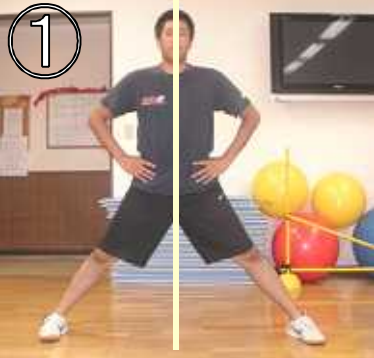
に溶いたくず粉を回し入れ、トロミをつけて完成！



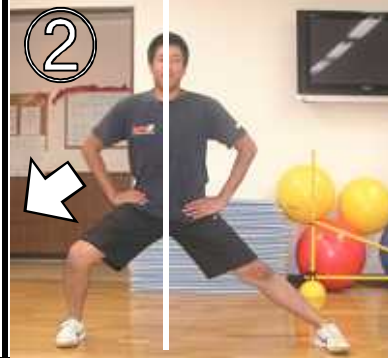
# Let's try Home-Ex. お家で出来る簡単エクササイズ！ 家族みんなでやってみましょう！

今月も下半身！太もも全体を鍛えます。

姿勢を真っ直ぐにしながら行いましょう。ゆっくりと行うことがポイントです。



① 足を横に大きく広げ、手は腰に添えます。体はなるべくまっすぐにしましょう。



② 左の方向に体重をかけ、膝が90度になるようにまげて行きます。そしてこの姿勢に戻していきましょ。これを右の方向にも行います。

注意点：膝とつま先の向きを一緒にして運動してください。

左右10回×2セット行いましょう。

## あやちゃんの『ワンポイントアドバイス』

### 『食』に気を配ってみませんか？



さて、今回は食欲の秋ということで、食事についてお話します。3食きちんと食べている上体と想定して…朝食や昼食は食べたものがエネルギー源として使われるのでダイエット中でもそれほど神経質に考えなくても問題ありません。



問題は夕食です。(夕食後は活動せず寝るだけなのでそれほど食べる必要はありません！)

注意点その

脂肪の摂取を控えること。

夕食後から寝るまでの時間が短い人は特に気をつける。

注意点その

たんぱく質を必ず摂ること。(肉・魚・卵・豆類...)

運動している方は特に摂取する。睡眠中に筋肉を修復する為。

その他には... 食事と食事の間隔を空けすぎない。長い間栄養が体内に入っていない状態になると、筋肉などの大切な組織も分解されてしまいます。

一度にたくさん食べ過ぎない。筋肉等の大切な組織に回される栄養の量には上限があります。なので吸収されずに残った栄養は体脂肪として蓄えられてしまいます。

このようなことをふまえ、今後の食事に気を配ってみてはどうですか？

#### 編集者後期

今回の芋煮会では多数のご参加ありがとうございました。今後も、皆様楽しんでいただけるイベントを作り上げていきたいと思ひます。しかし朝晩寒くなりましたね。蔵王の山々も色づき始め、秋本番といったところでしょうか。これからは寒くなる一方です。体調管理には気をつけてくださいね！ (I川編集長)