

## ここが肝心！年末年始の飲み方・食べ方！

お酒の多い年末年始がだからこそ、体の事も考えて、楽しく・美味しく過ごしてください。

### 年末年始は食生活が乱れがちです

クリスマス、忘年会、新年会...と年末年始は会食の機会が1年で最も多いシーズンです。ここで体に負担をかけないお酒の飲み方や食べ方をご紹介します。

#### 自分の適量を知る。

飲みすぎを防ぐには、まず自分の適量を知ること。お酒に強い人もいれば弱い人もおり、適量には個人差があります。目安としては「ほろ酔い気分」が適量になります。

#### お酒と食べすぎには関係がある。

おつまみに箸もつけずにクイクイ、というのは論外ですが、反対にお酒の席での食べすぎにもご注意ください。長時間にわたるお酒の席では、普段の食事よりも食べ過ぎてしまいがち。アルコールには胃液の分泌を促進し、食欲を増す作用があります。お酒の後にラーメンが食べたくなるのはそのせいですが、控えるのが賢明です。

#### 空腹で飲まない。

空腹でお酒を飲むと、「五臓六腑に染み渡る」の言葉の通り、食べ物と一緒に飲むときの約2倍のスピードで、ぐんぐんアルコールを吸収。肝臓は大急ぎで分解しなくてはならず、負担になります。必ず何か食べながらお酒を飲んでください。

#### チャンポンはなぜ悪いの？

まずはビール、次は日本酒、ウイスキー...チャンポンで飲むのは悪酔いのもと。お酒の種類が変わると口当たりが変わる為に、同じ種類のお酒を飲み続けるよりも酒量が増えてしまうからです。深酒を避けるためには1~2種類にとどめること。

#### 肝臓に優しい食生活

高タンパク、高ビタミンで、油脂や糖分は適量、そしてほどほどのカロリーというのが、肝臓に優しい食事の条件です。ダメージを受けた肝臓が回復する為に、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどを使う為です。これらの条件を満たす食品としては、魚介類や、肉類、卵、大豆製品、乳製品などがあげられます。

#### 休肝日をつくる。

年末年始に関わらず、1年を通して休肝日を作りましょう。肝臓を酷使すると様々な病魔が忍び寄ってきます。週2回の休肝日を設けるのが理想です。

一生付き合っていく体の内臓。気付かないうちに酷使しない為にも、しっかりと睡眠をとり、適度な運動を心がけ、過度の飲酒を避けるなど、普段の生活で大切にしていきましょう。

平成21年1月より会員規約の改正、月会費の改定を行います。

当クラブは平成17年7月のオープン以来、低料金の月会費設定で運営してまいりましたが、ここ数年の医療制度の減収改定に和え、燃料・材料費の高騰が重なり、円滑な運営が厳しい状況になっております。そこで、他のフィットネスクラブ等の状況も鑑み、会員規約・月会費を再検討いたしました。詳細につきましては別紙をご覧ください。

## 年末年始、1月の営業について

12/30 (火)	31(水)	1/1 (木)	2(金)	3(土)	4(日)~	14 (水)
通常営業	×	×	×	×	通常営業	

×…年末年始休業日 尚、休業日中のお電話対応はクリニックのみとさせていただきますのでよろしくお願いいたします。 TEL023-672-8001

営業時間10:00 ~ 18:00まで(最終入館受付17:00)

会員様の年末年始のご利用をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

## ホームページリニューアル♪

(医)健成会のホームページがリニューアルします！！クリニックの情報や、楽しい内容が盛りだくさんとなっております。SUBARULIVEや新聞などがホームページでキレイに見れます！随時更新しておりますので是非一度ご覧ください！

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

# 美肌効果や成人病予防にも、『レンコン』

## エネルギーの高い野菜！

主な栄養分は糖質(デンプン)で、体内でエネルギーとなって体を温めます。野菜では珍しいビタミンB12を含有しています。鉄分の吸収を助ける働きをし、肝臓の働きも助けてくれます。ビタミンCも豊富で、美肌効果・風邪の予防にも効果的。不溶性の食物繊維も豊富で、便通を良くする他に腸内の発がん物質を排出して大腸がんの予防、動脈硬化や高血圧予防効果が期待できます。



おせちにも大活躍！



からしレンコン食べたいな～

## その他のレンコンの栄養素

- ・レンコンを切った時に糸を引きます。これは納豆やオクラ・里芋などに含まれる糖たんぱく質ムチンによるものです。胃壁を保護し、たんぱく質や脂肪の消化を促進します。
- ・レンコンの切り口の変色が早いのはポリフェノールの一種タンニンが含まれているからです。タンニンは消炎や止血作用があり胃潰瘍や十二指腸潰瘍に効果が出来ます。
- ・免疫力アップのアシスト役であるたんぱく質の一種であるレクチンはマクロファージという免疫細胞が最近を見つけやすくなるように働きます。

## レンジで手早く作る

## たたきれんこんの梅醤油がけ

れんこんを、きんぴらや煮物にするのは飽きたと感じている会員様が多くいらっしゃるとお思います。そこで簡単に出来る一品をご紹介します。



梅の酸味が美味しい！

エネルギー：85kcal

塩分：2.8g

材料(2人分)

調理時間：10分

レンコン 1節(220g)

青ネギ 1本

梅干し(大) 一個

しょう油 大さじ1と1/2

しょうが(絞り汁) 大さじ1/2

## 作り方

- 1、レンコンは皮をむいて5～6等分にし、酢少々(分量外)を加えた水をくぐらせる。
- 2、レンコンをビニール袋に入れて口を折りたたみ、電子レンジ(500W)で4分、返して2分加熱する。
- 3、すりこぎなどで叩いてつぶし、器に盛る。
- 4、梅干の種をのぞいてたたき、しょう油、しょうが(絞り汁)を加えて混ぜる。
- 5、器にもったレンコンに青ネギの小口切りと(4)をかけ、食べるときに混ぜる。

# プログラムのご紹介！



今回は昴のプログラム「燃焼サーキット」についてです。「燃焼サーキット」と聞くと、「私は参加できないプログラム」と決めている方が多いのではないのでしょうか？その理由として、運動強度が1番強いということがあげられます。

そこで、たくさんの方に参加していただきたい！という希望があり、「燃焼サーキット」をリニューアルしました。

以前は、一定の時間で1つの種目をできる限り、早く正しく回数を多くするプログラムでした。

現在は、テンポに合わせ回数を決め、みんなで一緒に動くプログラムになりました。

より多くのメンバー様が参加されるように内容を変えてプログラムを作成しました。1Fでのトレーニング後や、自分の可能性にチャレンジしたい方は是非参加してみてくださいね。



プログラム風景

## 駐車場利用のお願い

最近、昴の会員様の第1駐車場の利用が多く見うけられます。第1駐車場は脚、腰、歩行が不自由なクリニックの患者様を優先とさせて頂きたいと考えております。皆様の安全確保のため、お手数ではありますが、ご理解を賜り第2、第3駐車場の利用にご協力下さいませよう、宜しくお願い申し上げます。

クリニック正面を第1とし、第2、第3駐車場は右図の通りです。



## 日曜、祝日のプールのご利用について

日祝の営業日にプールをご利用の会員様にご連絡です。1月の日曜・祝日をプールのメンテナンス実施日とさせていただきます。プールの衛生面、安全面の更なる向上を目指し誠に勝手ながら、プールの利用を一定期間お休みとさせていただきます。利用可能になる際には再度、DMにてお知らせしますのでご了承下さい。

## 編集者後期

あと数日で2008年が終わろうとしています。今年は皆様にとってどんな年になったのでしょうか？自分にとっては色々なものに出会って、学んだ年になりました。特に今年頑張ったのは読書かな...。1ヶ月5冊ぐらいしか読めないのですが、時間を作って活字と触れ合う。今年頑張ったおかげで趣味になりました。(重松清先生の作品が好きなI川)