

SUBARIAN STYLE

第44号

発行日平成21年10月21日

SUBARIANとは

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

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/>

特集

プレアディーズ 準決勝進出ならず...

山形県実業人野球大会 プレアディーズ 2回戦敗退

第35回県実業人野球大会が10月10日(土)と11日(日)に行われました。この大会では県内13地区の予選を勝ち抜いた14チームが出場。プレアディーズも上山地区代表として出場しました。県大会初出場ながらも堂々としたプレーを見せてくれました!!熱戦の様子をどうぞご覧下さい



▼	1	2	3	4	5	6	7	8	計
ハ	0	0	0	0	0	0	0	0	0
プ	0	0	0	0	0	0	0	1x	1

県大会初戦は鶴岡代表、ハングオーバーとの投手戦。プレアディーズは再三ランナーを得点圏にすすめるもあと一本が出ないという状態が続きました。一方守備では後藤投手も粘りの投球で相手打線を翻弄し延長8回まで無得点に抑えました。そして8回裏、4番奈良崎のヒットから5番6番がつなぎ、一死2・3塁から7番高橋がしぶとくセンター前にサヨナラヒット。みごと県大会初戦をサヨナラ勝ちで掴み取ることが出来ました

▼	1	2	3	4	5	6	7	8	計
プ	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ヤ	0	0	0	0	0	0	0	1x	1

県大会2回戦は、山形地区第1代表のヤマザワ野球部。初戦の疲れもあってか打線があまり機能しません。守備では7回までノーヒットピッチングでチャンスが来るのを待っていましたが延長8回裏、先頭打者の初ヒットで緊張の糸が切れたのかエラーが続き二死3塁。9番打者にセンターオーバーのサヨナラ安打を打たれサヨナラ負けとなり、プレアディーズの県大会は幕を閉じました。

初の県大会出場、選手一同素晴らしい経験をさせていただきました。また一つ一つ積み重ね、上山地区優勝はもちろん、県大会上位を目指し頑張ります。ご声援ありがとうございました。

間違ったダイエットの危険

～あなたのダイエット方法は大丈夫ですか？～



今までにテレビや雑誌などであらゆるダイエット方法が紹介され流行しましたが、無理なダイエットは見た目では痩せたとしても体の中は悲鳴をあげている場合があります。今回はそんな危険なダイエットについてお話したいと思います。

間違ったダイエットを続けるとこんな危険性が...

貧血... 鉄分の不足による鉄欠乏性貧血になります。

骨粗鬆症... 脂肪だけでなく骨量が減少してしまい、骨がもろくスカスカになってしまいます

便秘... 食事の摂取量を減らす事で、腸の運動が鈍くなり、便秘になりやすくなります

【危険なダイエットの例】

単品絶食ダイエット

同じ食品を食べ続ける単品ダイエット(りんご・ゆで卵・グレープフルーツ・寒天など)や、食事抜き、さらには断食などといったダイエット方法は多くの栄養素が欠乏して体に負担がかかり大変危険です。急に減食をしたり、断食をすると少しのエネルギーで生命を維持できるようにと基礎代謝が下がり栄養素の吸収も良くなってしまいます。これでは、先に筋肉や骨量が減っていきダイエットどころかどんどんリバウンドしやすい体質になっていきます。

朝食を抜く

朝、ゆっくりと寝ていたいから...。忙しくて時間がない...。朝は食欲がない...。と言って朝食を食べない方!!ダイエットには、逆効果です!!!!朝食は1日の始まりの大切な食事!!

朝食を抜いてしまうと...

- ・頭も体もスッキリせず、仕事や勉強の能率が下がる
- ・便秘になりがち
- ・空腹感で昼食、夕食の食事量が増え栄養が脂肪細胞に転換されやすい体質になる
- ・胃が空っぽの状態が続き、胃酸で胃が荒れてしまう

...といったダイエットに関してだけではなく、体調までも崩しがちになってしまいます。

朝食をとって、痩せやすい体質に、そして毎日を元気に過ごしましょう!!



炭水化物抜きダイエット

炭水化物には体に必要な栄養素がたくさん含まれています。『炭水化物は太るから...』と言って食事から抜いてしまうダイエットはオススメできません。しかし、炭水化物から体内に貯蔵される栄養素には、量に限度があります。摂りすぎてしまうと体内で脂質に変えられ肥満の原因となってしまうので注意しましょう。また米はパンやパスタなど粉で出来ている物より胃の滞在期間が長く腹持ちがいいので、ご飯とおかずをバランスよく食べるとお腹も気持ちも満たされるとおもいます

ダイエットを長続きさせる秘訣は決して我慢をしないことです!! 『 を食べてはいけない』などと決め付けてしまうとストレスも溜まってしまいメンタル面でも良くありません。大好きな甘い物もダイエットを頑張ったご褒美に食べるといいかもしれませぬね!!
ただし、食べすぎないように注意しましょう!!

豊富な栄養！ 固い、うまい 『カボチャ』

ビタミン・ミネラル、豊富な食物繊維

かぼちゃは体内でビタミンAに変わるカロチンを多く含んでいます。カロチンは粘膜や皮膚の抵抗力を高め、生活習慣病やがん予防に効果があるといわれています。他にもビタミンCやE、B群、ミネラルや食物繊維も豊富です。かぼちゃの種にも栄養があります。かぼちゃの種は、高タンパク、高エネルギー、そしてミネラルも豊富なので、低血圧症や貧血の方にお勧めの食材です。調理方法は水できれいに洗って天日干しにします。よく乾燥したらフライパンで表面に焦げ目がつくまで炒めます。好みで塩などをまぶすと美味です。



固いかぼちゃの調理法

かぼちゃは完熟したほうがおいしいのですが、完熟したかぼちゃはとても固くて切るのが大変です。そんな時は、電子レンジで加熱してから切れば楽に切ることができます。大きさにもよりますが、丸ごとなら電子レンジで5分程度。半分に切り売りしているものなら、スプーンで種とワタを取り除いてからラップをして2～3分加熱しましょう。切るときはしっかりと固定して、くれぐれもケガをしないようにしましょう。

お子様にも大人気！

揚げカボチャ

甘くておいしいかぼちゃの煮物を、ホットケーキミックスの衣で揚げました。衣がサクサクふんわりしてて簡単でおいしいお菓子です。ぜひご家庭でも作ってみてください。



材料(3～4人分)

誰でも簡単！

かぼちゃ	4分の1	ダシの素	少々
砂糖・醤油	大さじ1.5	みりん	大さじ1
ホットケーキミックス	200g	卵	1個
作り方		牛乳	120cc

かぼちゃを一口大に切り、鍋に水を、かぼちゃが浸る程度入れます。ダシの素、砂糖、醤油、みりんを入れて煮立てます。

煮立ったら、キッチンペーパーを落とし蓋にし、さらに蓋をして8～9分煮て、出来上がったら余分な水分を取っておきます。

ホットケーキミックスと卵、牛乳を入れて混ぜ合わせ、煮たかぼちゃにキレイに絡めます。

衣をつけたかぼちゃを170度の油でこんがりとするまで揚げたら完成です。

あやちゃんのワンポイントアドバイス

あなたの関節に襲い掛かる負担

“ 体重増加に気をつけろ!! ”



今回は膝関節のお話です。昴で運動をされている方の中に慢性的な膝の疾患を持っている方...たくさんいらっしゃるかと思います。“ あっ、私だ!! ” と思った貴方!!!! 『体重を減らして筋肉をつけましょう。ただし、ウォーキングは控えてください』と言われませんでしたか!?! さて、それはなぜでしょう?? ずばり! 膝の負担を軽減する為です!! 膝にかかる負担を数字で表すと

- ・ 歩く場合... 体重の約 4 倍(体重が50kgの方は200kgの負担)
 - ・ 階段の昇り降り... 体重の約 7 倍(体重が50kg方は約350kgの負担)
- とされています。

体重が5kg増えてしまったら、歩く時は膝に約20kg近くの負担が増えますし、階段の昇り降りでは、約35kg近くの重さが加重されてしまいます。これを聞くと、動くのも恐くなってしまいそうですが... 膝を守る筋肉、大腿四頭筋(太ももの筋肉)がしっかりついていれば、筋肉が膝にかかる負担を軽くしてくれます。ですから、膝関節を守る為に筋力トレーニングを欠かさないのです!! 次号では、プールでの運動はなぜ関節に良いのかをお教えしたいと思います。お楽しみに

11月1日(日)

秋のイベント 芋煮会!!

集合時間・場所: 10:00まで“昴”に集合
参加費: 500円

寒くなってきましたねー!! この時期にはピッタリの鍋♥一緒に食べませんか?? 3種類の味をご用意します その他にもみんなで楽しくレクリエーション!! レクリエーションは、ウワサのあのスタッフが担当します!! お楽しみに



申込み方法: 来館時に申込み、又は電話予約
最終締め切り: 10月30日(金)

スタッフ一同お待ちしております!!!!

インフルエンザ予防接種について

10月1日より新田クリニックにてインフルエンザの予防接種を行っております。今年は新型インフルエンザの影響によりワクチンの数に限りがあり、無くなり次第終了となりますので、接種を希望の方は、クリニック受付までお申し付け下さい。このワクチンは季節性インフルエンザのワクチンとなっております。新型インフルエンザのワクチンについては、接種の為の優先順位がありますので詳細が決まり次第、お伝え致します。

編集者後記

プレアディーズが3年目のシーズンを終わりました。今年は、目標としていた県大会出場を果たし、同大会では初戦突破をしたものの、2回戦では悔しい結果となりました。来シーズンは今年以上の活躍を期待したいと思います!! そして、カメラマンS木は来年も選手の皆さんの活躍を撮り続けたいと思います。(機会があったら、会員の皆さんにもお見せしますね)
(自称プレアディーズ専属カメラマンS木)