

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/>

シリーズ
~ サプリメントの今 ~

L-カルニチンのススメ

体に必要な栄養素をサプリメントで補ってみませんか!?

《カルニチン》

カルニチンとは...アミノ酸の1種であるリジンとメチオニンから構成された成分で脂肪の燃焼に大切な働きをします。食事で摂った脂肪や糖は筋肉内のミトコンドリアで燃焼されるのですが、この時、ミトコンドリアまで運んでくれるのがカルニチンなのです。体内でも微量に作られている成分ですが、加齢により作られにくくなる成分です。カルニチンは20代がピークと言われ徐々に減少し始めます。カルニチンが減少すると筋肉量が落ち脂肪が増えてきます。これが俗に言う『中年太り』のメカニズムの一つです。

【カルニチンの摂取方法】

カルニチンは肉やお米など食事からも摂る事が可能です。牛ステーキを100g食べるとカルニチンは約100mg摂取できます。しかしダイエットを考えた場合、1日のカルニチン摂取量は300~500mgとなりますので食事からカルニチンを摂取するとなるとステーキを300~500g食べなければなりません。これでは、本末転倒ですよ。こういった事からダイエット目的でカルニチンを摂取する場合はサプリメントで手軽に摂る事をオススメします!!



【カルニチンを効率よく使うには...】

低負荷の運動を一定時間続けることによりカルニチンの働きをサポートし脂肪の燃焼を活発にするとされています。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を継続させることが大切です!!

さらに...!!パントテン酸やビタミンB群と一緒に摂ると燃焼効果をUPさせるので、これらを意識して摂るようにしましょう。

パントテン酸とは...ビタミンB群の一つで別名『ビタミンB5』と呼ばれています。美しい肌や髪を作る働きがある他、脂質の代謝も得意で、余分な脂肪を溜めずにエネルギーに変えてくれます。ただし、他のビタミンB群(葉酸・ナイアシン・ビタミンB1...など)と一緒に摂取することで、効果を発揮しますので、バランスよく摂取するようにしましょう!!

カルニチンやパントテン酸などは、昔医薬品として使われていましたが、今ではサプリメントや健康食品に多く使われ、身近な物になっています。もちろん、食事から摂取する事が望ましいですが、もっと積極的に摂取したい場合や足りない分をサプリメントで補うのもいいのではないのでしょうか

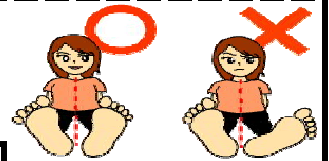
あやちゃんのワンポイントアドバイス

あなたの骨盤歪んでいませんか!? ~ part2 ~



今回は先月号の続きです!!骨盤の歪みのチェック方法と歪み改善方法を皆さんにお話したいと思います。簡単なのでぜひ試してみてください

日々を健康的に過ごすためにも骨盤調整は必須!!
自分の骨盤がどんな状態なのか以下の項目から当てはまるものをチェックしてみましょう!!



骨盤のゆがみのチェックポイント

- | | | |
|------------------|----------------|------------|
| 足を組む癖がある | 常に同じ肩にバッグを持つ | 左右の肩の高さが違う |
| 冷え症でむくみが気になる | 靴の外側がへっている(O脚) | 下半身が痩せにくい |
| 横坐りやベタ坐りをよくする | 首が傾いている | 片足重心になる |
| スカートが回ったりズボンがずれる | | |

3~5個 多少の歪みが考えられます 5個以上 歪んでいる可能性が大きいです

骨盤は日頃の姿勢が原因となっていますが、簡単なエクササイズで改善することができます!!

《骨盤スクワット》 膝や腰を痛めている方は一度スタッフにご相談下さい

骨盤の周りの筋肉が鍛えられ、締まった上体を保てるようになります。また膝にスモールボールをはさむ事で、脚全体の内側に力が入り、O脚の改善につながります!!



《正面から見た姿勢》

赤丸

- ・膝が内側に入らないように気をつけましょう
- ・両肩の高さに左右差が出ないようにします



《横から見た姿勢》

- ・膝がつま先より前に出ないようにします
- ・耳、肩、膝、つま先が一直線になるようにします

こんな方法も

《骨盤巻き》



サイズ:長さ150cm×幅12cm

今、テレビなどで話題の簡単歪み改善方法をご紹介します!!

『骨盤巻き』は骨格矯正バンドを巻くことによって骨盤の歪みを矯正し、正常な状態にする効果が期待できます。骨盤の歪みを矯正することで脂肪燃焼効果をさらにアップさせてみませんか!?

《巻き方》

バンドの中心を手に持ち、おへその下あたりに軽く当てる。
バンドを両手で持ち、前から後ろにバンドを巻く。
バンドをお尻の後ろで交差させ手前に引っ張る。
この時、自分が気持ちいい強さに調節する。

[骨盤矯正ベルト]

手前までバンドを引っ張り、バンドの内側に入れ込む。

骨格矯正ベルトは、昴で販売しているセラバンドで代用することができます
骨盤の歪みをなくし、運動効果をアップさせ、健康的な生活を送っていきましょう!!

節分で大活躍！！「豆」をご紹介します！

豆にはたんぱく質とビタミン類がたくさん含まれています。その他にも脂質、カルシウム、鉄分など栄養価が高い食品です。

豆に含まれるたんぱく質は牛肉や鶏卵と比べてもひけをとりません。また、豆には鉄分が多く含まれている為、偏食やダイエット中に起きやすい貧血予防にも最適です。最近では、ダイエット食品にも取り上げられています。豆の鉄分は、特に動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に取ると、吸収率がアップします。



大豆に含まれる脂質・食物繊維

血管の錆びにあたるコレステロールを正常に保ち、肝硬変や脂肪肝を始めとする多くの成人病を予防します。脂質の一つレシチンは脳の働きを高めることで知られ記憶力、集中力アップも期待できます。そして食物繊維は便秘を防ぎ、発ガン性物質の排出、肥満予防などさまざまな効果を持ちます。

余り物が大変身！

大豆ひき肉炊き込みご飯

節分ですついつい余ってしまう豆…。ただそのまま食べていませんか？それをひと手間かけるだけで美味しい料理になります。



小さいお子様に大人気

材料(2人分)

大豆(節分豆まき用)	50g	ひき肉(合びき)	50g
玉ねぎ	1/4個	米	一合
中濃ソース	大さじ2	塩	小さじ1/4

作り方

- 1: 米を研いで、通常の炊飯の要領で、水を加えます。
- 2: フライパンに油を入れ、みじん切りにした玉ねぎ、ひき肉を炒め、塩をふります。その後、大豆を加え炒めたらソースを加えて、さらに炒めます。
- 3: 米と水の入った炊飯器のうしがまに、大豆ひき肉ソースそばろを加えます。
- 4: そのまま炊飯します。お好みでレタスの干切りを加えても美味しいです。

雪かきで体力づくり&エクササイズ

雪かきは冬を快適に過ごす為には欠かせませんが、結構な体力を使うハードな作業。ちょっぴり憂鬱とを感じる人も多いのでは!?しかし、コツさえ覚えれば運動にもなる動作の一つです。今回は、健康にも役立つ雪かきの方法と注意点をご紹介いたします!!

雪かきはエアロビクスや水泳などの運動を行った時と同じくらいの運動量になります。消費カロリーで見ると、体重50kgの人が雪かきを1時間行くと300kcalになります。つまり、ご飯2杯分の相当のエネルギーを消費することになるのでダイエット効果が期待できます!!

エクササイズとして雪かきを行うコツ

- ・1回にすくう雪の量を少なめにし、回数を多くする 脂肪燃焼効果アップ
- ・雪をすくう時に膝を曲げ、放る時に膝を伸ばす 運動量、下半身筋力アップ
- ・お腹に力を入れて行う ウエスト引き締め効果アップ

雪かきを行う際の注意点

- ・事前にストレッチを行う
- ・水分補給をこまめに行う
- ・息を止めて踏ん張らないように
- ・お腹に力を入れて
- ・膝を伸ばした状態で中腰にならない
- ・薄着で外へ出ないこと(重ね着をし、暑くなったら脱いでいく)



雪かきをする際は薄着で外に出たり、雪をすくう時息を止めて踏ん張ってしまうと血圧が急上昇するので注意しましょう。頑張りすぎずに休憩をとりながら自分のペースで行うことが大切です!!

水着セール開催!!

2月1日(月) ~ 期間限定!! 大幅プライスダウン

前回、大好評だった《水着セール》を今年も2月1日~2月13日までの2週間、期間限定で行います!!前回のセールで買った水着もそろそろ買い替え時ではありませんか!?

新しい水着で気持ちも新たに今年も楽しく運動していきましょう

セール期間中の水着は、現品限りとなっていますので、お買い求めの際はお早めにご来店ください!!



営業時間変更のお知らせ

1月30日(土)スタッフ研修の為、営業時間を下記の通り変更させていただきます。

10:00 ~ 14:00
(最終受付13:00まで)

会員の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

編集者後記

あけましておめでとうございます!!
2010年、始まりました!!今年はどうな1年になるのでしょうか さて、皆さんは今年の抱負...決まりましたか!?『決まっているよ!!』という方はぜひS木にも教えてくださいね そして、今年も素敵な1年になるように、ココ昂で私達スタッフや他の会員様と一緒に頑張りすぎず頑張りましょう

(2010年...年女のS木)