

SUBARIAN STYLE

第48号

発行日平成22年2月20日

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 昂

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

体温を1度上げると健康になる!? 《前編》

低体温は万病の元!! ~ あなたの体冷えていませんか?? ~

現代の日本人の平熱は36度~36.5度ですがここ10年ほどで35度台前半の低体温の人が増えています。低体温の原因はさまざまですが、筋力不足やストレスなど日常生活の乱れが原因と考えられます。
『私も低体温かも!?』と思ったあなた!!まずは、下記の[冷え度チェックテスト]を行ってみましょう!!

平熱が36.5度以下	手足が冷たい	腰が冷たい・痛い	寒がり
疲れやすい	顔色が悪いと言われる	食欲不振	不眠(寝つきが悪い)
お腹が張る	下痢をしやすい・又は便秘	めまいや頭痛が起こる	
肩がこる	生理不順。生理痛がある	ため息がよく出る	運動不足
気分がふさぐ・落ち込みやすい	動悸や息切れが起こる	むくみやすい	
しみやしわが出来やすい	つまらないことでイライラする		

チェックした数が1~3個の人

注意! あなたは冷えやすい体質なので、放っておくと、どんどん冷えが進んでしまいます。

チェックした数が4~5個の人

要注意!! あなたの体は冷え傾向にあります。体の不調が出る前に改善していきましょう。

チェックした数が6個以上の人

危険!! 完璧にあなたの体は冷えています。体温が1度上がるように対策をとっていきましょう。

体が冷えると...

体内の酵素が上手く働かなくなるため、代謝が下がって免疫力が落ちてしまい風邪などの感染症にかかりやすく、また脂肪が燃焼しにくくなるので太りやすく痩せにくい体質になります。その他にも低体温の人はがん細胞が最も増殖しやすくなると言われています。

《低体温の原因》

- ・エネルギーを出す筋肉の不足
- ・熱いお湯に短い時間の入浴、又はシャワーだけ
- ・冷暖房などが整っている住環境
- ・過度のストレスによるホルモンのアンバランス
- ・乱れた食習慣や栄養バランスを無視したダイエット



...etc...

次号の《後編》では、低体温を改善する為のポイントをお教えしたいと思います。

あなたの“骨”大丈夫ですか？

不足しがちなカルシウムをサプリメントで補いましょう

カルシウムとは??

カルシウムは人間が生きていく上で欠かせない栄養素の一つで、体内では99%が歯と骨に存在し、人間の骨格を形成しています。残りの1%は血液や細胞内に存在し、心臓の機能調整や筋肉の収縮・弛緩などの大変重要な働きをしています。

なぜカルシウムは不足しやすいのか??

日本人の1日あたりのカルシウム摂取量は1日に必要とされる目標量にほとんどの人が達していません。なぜこのような状況になっているかというと...カルシウムは通常の食事では体内に吸収されにくい事が原因とされています。吸収率が良いとされている牛乳でさえ40%程度とされています。

カルシウムが不足すると...??

歯や骨がもろくなる

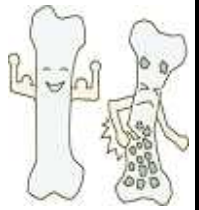
高血圧症や動脈硬化のリスクを高める

心臓の筋肉の収縮異常を起こし、心筋梗塞のリスクを高める



イライラしやすくなる

出血時に、血が止まりにくくなる



カルシウムの効能

一般的には骨や歯の形成・維持に欠かせない栄養素として知られていますが、他にも様々な効能があります。

カルシウムが骨粗鬆症を予防します

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)とは、骨の量が減ってスカスカになった結果、骨がもろくなってしまいう病気です。日本人に骨粗鬆症の患者が多いのは、カルシウムを十分に摂取していないからです。

高血圧を予防します

高血圧は、塩分の過剰摂取が原因と言われていますが、実はカルシウムが不足することでも高血圧を招くと言われています。

妊婦さんにもカルシウムは必要です

妊婦さんは、ビタミンB群に含まれる『葉酸』を摂取することが推奨されているのはご存知かと思いますが、実はカルシウムも大事な栄養素です!!妊娠すると、お腹の赤ちゃんは胎盤を通して母体からカルシウムを受け取り、骨や歯を作ります。母体からは毎日150gのカルシウムがお腹の赤ちゃんに移行すると言われてるので多めに摂取する必要があります。



マグネシウムとのバランスが大事!!

カルシウムとマグネシウムは、お互いが働き合いながら血圧を正常に保ちます。ですから、兄弟ミネラルと言われているほど、とても深い関係があります。理想的な摂取バランスはカルシウム:マグネシウム = 2:1と言われています。



牛乳で1日に必要とされるカルシウムを摂取しようとする、吸収率を加味した場合、1日あたり1.2以上飲むことになるので、やはりサプリメントでカルシウムを補うのがオススメです!!

当クラブでもカルシウムとマグネシウムを2:1の割合で配合したサプリメントを販売しております。詳しくは、昴スタッフまでどうぞ!!

さまざまな効果がある 『しょうが』

しょうがは、様々な効果があることで知られる食材です。栄養成分は、それほど多くはありませんが、しょうが独特の辛み成分や香り成分に薬効があります。しょうがの辛み成分ジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロンには血行を促進する作用や、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。また、強い殺菌力があるのもこれら辛み成分の特徴です。しょうがの香り成分には、食欲増進の働きを持つシネオールが含まれており、疲労回復・夏バテ解消に役立ち、健胃・解毒・消炎作用もあります。



香りが良い
生姜

漢方にも使われる 『生姜』

辛み・香り成分には抗酸化作用があり、老化を防ぎ、がんの発生・進行を防ぐ効果があります。しょうがは、中国では漢方薬として用いられ、生のしょうがを生姜（しょうきょう）、乾燥したものを乾姜（かんきょう）と呼び、その薬効は、吐き気止め、風邪、鼻づまり、冷え、頭痛、咳、食欲不振の改善などが期待できます。

体の芯からポカポカに

にらと豆腐の生姜スープ

にらと生姜で体が温まる優しいスープ。
とろみを多めにするのがオススメです。
生姜が辛いので苦手な方は少なめに入れてください。ぜひお試しあれ！



材料

にら(葉部分)	2本	絹ごし豆腐	1丁
生姜	1かけ	鶏がらスープの素	大さじ2
水溶き片栗粉	お好みで		



スープを飲んで心も
体もポッカポカ



作り方

にらは5ミリ幅、生姜は細めの千切りにし、豆腐はお好みで大きめに切る。

鍋に水、生姜、にらを入れ、沸騰したらスープの素と豆腐を鍋に入れる。

さらに沸騰したら水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけて出来上がり。

代打! チーフGONのワンポイントアドバイス

サボるな危険!!ウォーミングアップの基本



もうすぐ春 ...と言っても実際はまだまだ寒い日が続きます。そこで今回は、フィットネスライフを送っている皆様に運動(仕事)前のウォーミングアップ(体を動かす)の手順を基本のおさらいといった感じでやってみようと思います。

呼吸(胸式or腹式) ... 少しずつ 大きくゆっくり 短く強く

前屈・キヤット・片膝の抱え込みなど ... 心臓に近い大きな筋肉を動かす
(6~8割程度でゆっくり動きを入れながら)

肩 膝 手・指
股 膝 足首

矢印の順番に行う

上げる・曲げ伸ばしなど



腕を上げる・前に伸ばすなどしてのスクワット

腕を振って足踏み

全身運動

冬の寒い時期、皆さんの体は冷凍したお肉のように固まっています。いきなり“ギュ~”っとストレッチでは、冷凍お肉は伸びません。少しずつ動かしながら温めて血流を良く(解凍)してあげましょう。

寒い部屋ではなく、暖まった部屋で
足先、指先を心臓方向にマッサージ



冬は気温が下がり、体も縮こまり結果が出にくい季節...最低でも現状維持でいけるよう、ちょっとした努力が大事ですよ!!!!

祝 甲子園初出場 頑張れ!!山形中央高校!!!!

第82回選抜高校野球大会の出場32校が発表され、
山形中央高校が21世紀枠で選ばれました!!

山形中央は春・夏を通じて甲子園初出場となります。主将の奈良崎匡選手と大津弘樹選手は中学生時代、昂の会員様としてトレーニングに励んでいました。また大津選手は現在も学校での練習の他に当フィットネスにてトレーニングを行っております。見かけた際にはぜひ励ましのお言葉を!!



選抜大会は3月21日に甲子園球場にて開幕!! 目指せ、全国制覇!!!!

メンバーズシップ

いつもメディカルフィットネス昂をご利用いただき、ありがとうございます。ここ最近の昂では、オフシーズンという事もあり今シーズンに向けての体力づくりをするたくさんの学生が施設を利用しています。時間帯によっては混雑する場合がございますが、ご了承下さいます様宜しくお願い致します。何かお気づきの点がございましたら、お近くのスタッフまでお声掛けください。

編集者後記

皆さん!!バンクーバーオリンピックはご覧になっていませんか!?昂でも、会員様方が運動をしながら応援をしていますね 皆さんは、印象的だったシーンはございますか?私は、男子フィギュアスケートですね!!特に高橋大輔選手の滑りには感動しました!!1年前のケガから見事復活し銅メダルを獲得した姿には涙が出そうでした。まだまだバンクーバーオリンピックは続きます!!テレビを通して、声援を送っていきましょう!!

(4年後、小塚選手の活躍をひそかに期待しているS木)