

# 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、健康でいきいきとした生活を送られているメンバー様

第49号

発行日平成22年3月23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 47

(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!? 《後編》

これで低体温ともおさらば!? 低体温改善策をご紹介します

先月号にて【低体温症】の症状や原因についてお話しましたが、今月は特集の《後編》という事で、低体温症の改善方法をいくつか紹介していききたいと思います!!

理想は朝の体温を36.5度にすること。体温が低めだと感じている方は、プラス1度上げることが目標にしましょう。体温が1度上がれば、体内の酵素がしっかりと働くので免疫力は30%、代謝も10%前後上がると言われています。

### 体温を上げる為の方法とは??

飲酒・喫煙・運動不足・睡眠不足など、生活習慣の乱れがあなたの体をどんどん冷やしてしまいます。体を冷やさない為にまずは自分の生活習慣を見直してみましょう。



### 低体温改善の為のポイント

#### 食事

食事は胃腸の動きを活発化し、また消化吸収の際も熱を発生させます。特に朝食は早く体温を上昇させてくれますので、体を温める食品を摂るようにしましょう。(生姜・にんにく・カボチャ・山芋など)

#### 筋肉

低体温の人は、エネルギー生産能力が低く、血液が適切に温まらない事があります。筋肉量を増やしてエネルギー発生系の能力を高め、正常に温められた血液を循環させることが必要です。



#### 日常生活

ストレスや不規則な生活で自律神経のバランスが乱れると、交感神経が働きにくくなり、血管の収縮がうまく調節出来ず熱が逃げてしまいます。日常の生活からストレスを溜めないように心掛けていきましょう。また睡眠不足も低体温の原因になりますので、寝る前に体をしっかり温め(お風呂でゆっくり湯船につかるなど)、6~7時間の睡眠をとるようにしましょう。

皆さんも体温を1度上げて、楽しいフィットネスライフを送っていきましょう



今回のテーマは...That's プロテイン!!会員様の中でもプロテインを飲んでいる方はいらっしゃると思いますが、プロテインの知識をしっかりと頭に入れていただいて、これからのトレーニングに有効活用していただければ幸いです。

## 【そもそもプロテインって何!?!】

プロテインとは、『たんぱく質』の事です。たんぱく質は人間が生きていく上で無くてはならないもの!!筋肉や皮膚だけでなく爪や髪の毛もたんぱく質で出来ているのです。たんぱく質は食事で摂取することが出来ます。肉や魚、大豆などに含まれていますがたんぱく質だけ摂取



しようとするのは難しく脂質やカロリーを過剰摂取してしまいます。皆様の中には“プロテインはボディービルダーが飲む物”“プロテインを飲むと筋肉隆々になる”と思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、それは大きな間違い!!先に述べたようにたんぱく質は人間に欠かせない成分。より良いたんぱく質を摂取することで筋肉の疲労回復、成長促進が期待できます。

## 【ホエイ? ソイ?】

プロテインの種類には大きく分けて2つの種類があります。ホエイプロテインとソイプロテインです。使われている原料や成分も異なりますので目的に合わせて選ぶ事が大切です!!

### ホエイプロテイン

- ・原料に牛乳から作られるホエイたんぱく(乳清)を使用している
- ・摂取後の消化が速く、たんぱく質合成を促進する
- ・ホエイプロテインの中でも『加水分解ホエイペプチド』のg当たりのたんぱく質含有量が最も多い

### ソイプロテイン

- ・原料に大豆たんぱく質を使用している
- ・ホエイプロテインに比べカロリーが低く、ダイエット目的の方にオススメ



現在のプロテインは、たんぱく質の他にミネラルやカルシウム、ビタミン、ガルニシア(脂肪燃焼効果)、アミノ酸(身体生成)などが含まれている商品もあります。

次号では皆さんがプロテインに関して気になっているあんな事やこんな事をQ & A形式にしてお答えしていきたいと思います!!お楽しみに

# 注意!! ウイルス性胃腸炎が流行っています!!

ウイルス性胃腸炎とは、嘔吐・吐き気・下痢・腹痛などの胃腸症状を主とする感染症です。熱を伴うこともあります。夏場に多い細菌性(食中毒など)の胃腸炎と違い、ウイルス性胃腸炎(ノロウイルスなど)は冬場に流行します。

『ノロウイルス』による胃腸炎に感染すると...  
ノロウイルスに感染し発症すると嘔吐や下痢が1~2日続きます。その後回復していきますが、幼児や高齢者などまれに重症化することがあるので注意しましょう。  
ノロウイルスは、口から体内に入ることにより感染します。人から人へと感染する事もあるので日頃から予防をしっかりとしていきましょう!!

## 予防方法

手洗い・うがい

消毒・加熱処理(家庭で出来る食中毒予防)

糞便や嘔吐の処理、汚染された恐れがある場所の消毒



## ウイルス性胃腸炎にかかってしまったら...

牛乳などの乳製品を避け、お茶や薄めのリンゴジュース・スポーツドリンクなどを飲み、食事はお粥やうどん、りんごのすりおろしなど柔らかく消化のいい物を食べるようにしてください。胃腸に刺激を与えてしまう油物やスナック菓子は控えるようにしてください。

## 春の食卓を彩る

## 『アスパラガス』

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、新陳代謝とたんぱく質の合成を促進するので疲労回復に効果があります。穂先に含まれるルチンという成分は血管を丈夫にし高血圧や動脈硬化の予防に役立ちます。赤血球を作るのに必要な葉酸も含んでいるので貧血気味の方にも有効です。



ホワイトアスパラガスは日光に当たらないうちに収穫されるので、日光に良くあつたグリーンアスパラガスに比べると栄養分は低くなっています。選ぶ際は十分にお気をつけ下さい。

## アスパラでもできるお漬物

## 『アスパラのさっと漬け』

どんなアスパラでも漬物ができます。今回は紫アスパラを使用し、シャキッとした食感が楽しめます。



### 材料

紫アスパラ	8~10本	昆布茶	2g
みりん	大さじ1/2	レモン汁	大さじ1/2
黒こしょう	少々		

### 作り方

アスパラは根元の固い部分を切り落とし半分に切る。

昆布茶、みりん、レモンをよく混ぜ合わせ少量の水を加え調味料を作る。

ビニール袋にアスパラガスと漬け込み調味料を入れ、冷蔵庫で半日漬け込んだら完成!

# サボるな危険!!ダウンの重要性



『今日もトレーニング頑張った よし、帰ろう!!』  
...ちょっと待った!!!!運動後のダウン適当になっていませんか??

実はクールダウンって、運動の最後に最も大切な種目  
(メニュー)なんですよ!!

目的はもちろん...筋肉中の疲労物質(乳酸)の除去を促進させること=次の日に疲れを残さないようにすることです。

## ポイント



しっかり トレーニング	<b>しっかりダウン</b> (ダウンエアロ軽い有酸素を入れて体を温めてストレッチ)
軽い トレーニング	<b>軽いダウン</b> (使った筋肉を中心にマニュアルストレッチ体操)

ダウンはメニューの1つ!!基礎代謝アップや目的を達成する為のパフォーマンス向上...など日々のコンディショニングを作る(整える)のに、これをやるかやらないかで効果が決まると言っても過言ではありません。

## 春のイベント 今年も開催決定!!

日時：4月18日(日) 9:30~ (変更になる場合もございます)

内容：レクレーションや勉強会を交えたウォークラリーを  
予定しています!!

前回、参加していただいた方も、そうでない方も気軽に参加してください 詳細は決まり次第、館内にて掲示致します。

イベント当日は、休館日となりますので  
お間違いのない様にご注意下さい。

### 編集者後記

もうすぐ春ですね この季節、花粉症に悩まされる方も多いのではないのでしょうか!?私も、外に出るとくしゃみや目のかゆみがひどいです...。でもやっぱり春っていいですよ 春は出会いと別れの季節...特に学校を卒業された学生さんは仲間との別れに寂しい気持ちがあるかもしれませんが、その分たくさんの新しい出会いが待っています!!その新しい出会いを大事にし、また夢や目標に向かって一歩ずつ前に進んでいきましょう!!  
(最近新しい夢を見つけたS木)

