

SUBARIAN STYLE

第50号

発行日平成22年4月20日

SUBARIANとは

メディカルフィットネス昴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 昴

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

《プログラムに参加しよう》

昴スタッフが会員様の健康づくりをお手伝い

メディカルフィットネス昴では1日2～4本のプログラムを行っております!!

脂肪燃焼を目的としたプログラムからリラクゼーションや転倒予防、膝や腰の痛みの予防・改善を目的としたさまざまなスタジオプログラムがあります!!また水の特長(水圧・浮力・抵抗など)を活かしたプールでのプログラムもオススメ 関節にかかる負担も少なく、筋力や持久力を効果的にアップすることが出来るので筋力に自信がない方も安心して参加することが出来ます



昴のオススメ プログラム

【健康体操】

肩・腰・脚の痛みなどの予防・解消を目的とした簡単なエクササイズを行うプログラムです。

【自重トレーニング】

重さに頼らず、自分の体重を負荷にして行うトレーニング!!姿勢の確認や鍛える筋肉への意識付けで運動効果をアップさせます!!

【アクア・エクササイズ】

水中でのエクササイズ 水の浮力で陸上よりも体重が軽くなるので足腰に不安がある方や関節に負担をかけたくない方にオススメ!!



プログラムの参加対象者はプログラムの強度・内容によって異なりますので、初めて参加される会員様は、強度・内容をお確かめのうえ、参加していただきますようお願い致します。分からない点がございましたら、お近くの昴スタッフまでお尋ね下さい

会員様に元気と笑顔を提供しながら健康づくりのサポートをしていきます!!



先月に引き続き、PGYこと...私プロテイン芸人山本が皆様にプロテインの事をお教えしていきたくと思います!!今回は、プロテインの気になる疑問にお答え

《プロテイン Q & A》



Q1. プロテインはいつ飲めばいいの？

A. 食後や運動後に牛乳や水に溶かして飲むのが基本です。食後に飲む理由は栄養補給で最も重要な食事をきちんと食べられるようにする為。運動後に飲む理由は、理想的に体に吸収されるという事がわかっているからです。

Q2. ダイエット中でも飲んだ方がいいの？

A. ダイエット中は食事制限などされている場合もありますが、プロテインは飲んだ方がいいでしょう!!たんぱく質は、筋肉の回復を促進させる働きがあります。筋肉量が増えれば基礎代謝量も上がってきますのでダイエットにつながるのです!!トレーニング後の栄養補給をしっかりと行いましょう。

Q3. プロテインは太らない？

A. プロテインは身体を構成している成分が多く入っています。過剰摂取は逆に太ってしまう恐れがあるので注意が必要です。運動の後に摂取するのが理想ですので、適度な運動と組み合わせる事が大事ですね!!

Q3. どのようなプロテインを選べばいいの？

A. プロテインと一口に言っても様々な種類があります。商品数の多さに迷われる方もいらっしゃると思いますが、自分自身の目的に合ったプロテインを選ぶ事が大切です筋肉を強くしたい方には、高たんぱくのホエイプロテイン、ダイエットの方には、低カロリーのソイプロテインなどをオススメします!!

プロテインを使ってみたいけど、どんな商品を選んだらいいか迷っている方はスタッフまでお気軽にご相談下さい。必ずご希望のプロテインに巡り合える事を約束します!!



プロテイン三か条



一つ あくまでも栄養補助食品、食事が中心です!!

二つ トレーニングを行うことが前提です!!

三つ 過剰摂取は逆効果!!摂取するタイミング、量を考えて!!

いかがだったでしょうか!?これを機にプロテインデビューしてみたい方が増えるでしょうか??もっともっと詳しく知りたい方、自分に合ったプロテインを探したい方はぜひ!プロテイン芸人こと...山本までお声がけください!!

これでアナタも...“メダリスト”!?

《メダリスト》の試飲会を行いました!!

メダリストとは...クエン酸を主成分にアミノ酸・ビタミン・ミネラル等、40数種類の栄養素を低カロリーで配合したサプリメントです!!冷たい水にもサッと溶ける顆粒タイプですので簡単にお飲みいただけます

体調維持、栄養補給、仕事やスポーツ時のスタミナ源としてオススメです



【会員様の声】

40代 女性

メダリストを飲み始めたら、運動をしていても疲れが出ず、ウォーキングマシンで歩いていても何時間でもいけそうな感じがしました!!1日500mlくらいを飲んでいますが、水に溶けやすいですし、飲みやすいすっぱさなので運動の時だけでなく、仕事中でも飲んでいきます!!職場の同僚にも分けました(笑)1つの飲み物にたくさんの栄養素が詰まっているのでこれからも飲んでいきたいと思います

小さいながらも大きな栄養 『じゃこ』

『じゃこ』は、カタクチイワシの稚魚を干して作ります。薄い塩水で茹でて7分乾きにしたものがシラス、さらに乾燥させたものが『じゃこ』です。じゃこにはビタミンD、カルシウム、リンなどを多く含んでいて、骨粗鬆症や不眠症の予防などに有効です。



リンとは...カルシウムに続き、体内で多いものがリンです。骨や歯を作る主な材料となる他、エネルギーを運搬する、貯えるなど重要な役割を果たしています。

さっぱりとした美味しさ

じゃこのおろしあえ

材料

チリメンジャコ	おおさじ4
貝われ菜	1/4 パック
大根おろし	1~1.5カップ
ポン酢しょうゆ	適量



作り方

大根おろしをザルに上げ、軽く汁気をきる。

貝われ菜の根元を切り落とし、長さ2cmに切って大根おろしと混ぜ合わせる。

とチリメンジャコを混ぜ合わせ、器に盛り分け、お好み量のポン酢しょうゆをかける。

チリメンジャコの塩分が気になる方は、チリメンジャコをザルに入れ、熱湯をかけて塩分をぬき、しっかり水気をきって下さい。

チーフGONのワンポイントアドバイス 《特別編》

あやちゃんの近況報告



現在産休中のあやちゃんからコメントをいただきましたよ

みなさん、こんにちは!!元気でトレーニングしてますか?
私、笹原は3月15日(月)16時19分に2790gの男の子を無事に
出産しました!!名前は『幸晴(コウセイ)』とつきました。分娩
時間は割と短く3時間程で産まれました。しかし...陣痛は辛
かった(泣)主人と長男が立ち合ってくれたのですが、長男は痛
みをこらえている私の横で美味しそうにイチゴを食べていま
した...。そんなちょっと笑える思い出もあり、早いもので1ヶ月
が過ぎてしまいました。私もそろそろ体をほぐして腹筋を鍛え
なくちゃ!!って思っています。



只今、産休中

みなさんのトレーニングも“腰”まわりが大事な
ように私も子育てで痛めやすい“腰”を守る為、
ヒップリフトから始めるつもりです!!産後の回復に
合わせて、体を作り早く皆さんと一緒にトレーニ
ング出来るよう頑張ります!!!!暖かい春の訪れ...そ
れはやる気を出す春!! それではまた~

メンバーズシップ

暖かくなり、汗の出やすい季節となってきまし
た。皆様も運動で気持ちよい汗を流しているこ
とと思います。それと同時に最近マシン等の汗
じみが目立つようになりました。マシンはとて
繊細な機械です。ご自分が使用されたマシンや
床についた汗はきちんとタオルで拭き取るよう
お願い致します。

編集者後記

“春なのに~”...雪が降っちゃいましたね。早
く満開の桜が見たいな さて、今回(メダリスト)
の試飲会の様子を載せましたが、皆さんはお試
しになりましたか?会員様の中には、毎日飲ん
でいる!!という方もいらっしゃるようです!!私もそ
中の1人ですが、毎日調子が良いですよ まだ
の方はぜひお試しを~!! (S木)