

SUBARIAN STYLE

第69号



発行日平成24年1月24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 47

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

謹賀新年 ~2012~



新年あけましておめでとうございます♪
今年もメディカルフィットネス昂を宜しくお願い致します!!



昂スタッフ《2012年の抱負を語る》

石川 紘行

オリンピックイヤーでもある2012年!! 目標は、数多く『本物』を観ることです。プロスポーツであり、舞台や演劇etc... いろいろな物に真剣に向き合っている人を、この目で見て、数多くのものを感じてみたいです。まずは、真剣に健康と向き合っている会員の皆様から、たくさんのエネルギーを貰って、2012年はよりアグレッシブに日々を送りたいです。今年は大バシ行きます! 皆様、頑張りましょう! 僕も痩せます♪(笑)

山本 達也

今年の抱負は...『要領良く!!』です。頭を使って体を使って要領良くかつシンプルに過ごしていきたいなあと。仕事もプライベートも充実した1年を過ごせるように頑張ります。もちろん、競技者として今年が勝負の年になりますのでケガのないよう精一杯トレーニングに励みます。

笹原 綾子

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。今年3月14日予定日の第3子を無事に産出する事。まずこれをメインとして1年をスタートしたいと思います。幸いながら今のところ母子共に順調です。何事もなく9ヶ月目に入りました。出産後は昂の皆様にも早くお会いできるように体づくりをしたいと思います。妊娠中はたくさんの会員様に大変貴重なアドバイスをいただきました。それを胸に健康で元気に毎日過ごしていけたらと考えています。『健康であれば言うことなし!』皆様も健康に気を使い元気に1年を過ごしましょう!!

鈴木 加奈

2012年何か新しい事に挑戦してみたいと考えています!!具体的にはまだ決まっていますが学生の頃から、ずっと取得したいと思っていた資格の試験にも挑戦したいですし、その他にも皆様の健康づくりのサポートに活かせるような実践的な資格を取得したいと思っています!!その為にももっともっとトレーニングの事・体の事...勉強していきます!!今年も一緒に夢に向かって一つ一つ目標を達成していきましょう♪

黒田 洋

ん~今年はいろいろなネットワーク作りを目標にしてみようかと思えます。会員様との情報の共有はもちろん、流行トレーニングの活用、地域交流、昂を通して様々な角度からいろいろな方々へ発信していけたらと考えています。たくさんの方に接してたくさんの方に運動の大切さと楽しさを知っていただけるように!!今年1年皆様よろしくお願いします。

皆さんの今年の抱負は何ですか? 目標をしっかりと立てて、1年の良いスタートを切りましょう!!

『過敏性腸症候群』って…知ってる？ 《前編》

朝、通勤途中に必ずトイレに行きたくなったり、大事な会議中に急に便意に襲われたり…あなたはこんな経験ありませんか？日常生活に重大な影響を与える慢性の下痢。全国でなんと960万人が悩んでいると言われています。

慢性的な下痢の犯人は…『過敏性腸症候群』という病気かも!?

この病気の主な原因は…**ストレス**と考えられています!!

脳がストレスを受けると腸が過敏状態になり、少しの刺激でも痛みや不快感を感じてさらにストレスになってしまいます。その状態が続くと今度は脳も過敏状態になり、ささいなこともストレスに感じるようになります。そしてそのストレスがさらに腸を過敏させ、『脳の過敏状態』と『腸の過敏状態』、この二つの状態が悪循環に陥り、病気がどんどん悪化してしまうのです。



ストレスに対する治療法や薬もありますが、思ったように治療効果が得られない人も…。では、ストレス以外の原因とは何なのか？次号で詳しくお話します。

『お正月太り』…していませんか？

あなたは大丈夫!? 《お正月太りチェック》

年末年始はいつも体重が増えるというあなた。あなたのライフスタイルにお正月太りの原因が潜んでいるかも…。ここで自分の年末年始の生活を振り返ってみましょう。

	はい	いいえ
①「お正月くらいは…」という言葉につられ、つい食べ過ぎたり飲みすぎたりしてしまう。		
②お正月はただただ過ごす。家の中でもあまり動かない。		
③お正月はお腹が空いてなくても食事をしてしまうことが多い。		
④食卓におせちやお菓子、果物など常に何かしら食べ物がのっている。		
⑤テレビを見ながら食べ続け、自分がどのくらい食べたかわからなくなってしまう。		
⑥初詣などで外に出ると、必ず何かを食べる。		
⑦訪問先などでお酒や食事を勧められると、つい断りきれずに無理をしても飲んだり食べたりする。		
⑧お正月休みは夜更かしをして、朝は寝坊する。		
⑨お正月は訪問したり、されたりする機会が多い。		
⑩お正月休みが明けると、新年会がいくつもある。		
⑪お餅が大好きでお正月は何個も食べる。		
⑫おせち料理の味付けは濃いめにしている。または濃いめが好き。		
⑬お正月はどこも混雑しているので、どこにも出かけたくない。		

『はい』の数が多くなるにつれて、お正月太りをしてる可能性大!!今回の年末年始で体重が増加してしまったという方、まずは鼻に足を運んで、今一度気を引き締め直しましょう!!

今話題の…『塩麴(しおこうじ)』の魅力に迫る!!

塩麴とは…麴に塩と水を加えて発酵させたものです。塩麴を使うことによって、素材の旨みを引き出してくれるので、肉や魚、野菜といった食材や和洋中といった調理法にとらわれない用途から“魔法の万能調味料”と言われていています。常温で保存が出来るので扱いがとても簡単です♪

そして…塩麴の魅力はこれだけではありません!!

発酵食品の塩麴には乳酸菌が多く含まれているため、便通・肌の調子を良くし、免疫力をアップさせてくれます。またアンチエイジング(若がえり)効果を持つ栄養も含まれています。麴には発酵する過程で体の酸化物を排出する役目を持っているポリフェノールを出します。そのポリフェノールが老化の原因である活性酸素を中和させ細胞のさびつきをコントロールし、老化の予防効果が期待できるそうです♪



その他にも…

★塩麴に含まれる主な栄養素の効果★

- ビタミンB1**… 疲労回復・イライラを抑える・糖質の分解を助ける
- ビタミンB2**… 肌の新陳代謝を助ける・脂質の分解を助ける・口内炎を抑える
- ビタミンB6**… 免疫力を高める・動脈硬化の予防・神経細胞の興奮を抑える
- ビタミンH**… アトピー性皮膚炎の原因を抑える・脱毛、白髪を緩和
- パントテン酸**… 善玉コレステロールを増やす・肌の健康を維持
- 必須アミノ酸**… 筋肉、血液、骨を作るのに必要なアミノ酸20種類のうち、体内では合成できない9種類のアミノ酸

《塩麴の作り方》

- ・麴…適量
- ・塩…麴の重量の1/3~1/4くらいの量

・麴と塩を混ぜ、水をヒタヒタになるくらいまで入れたら、常温又は冷蔵庫内で10日~14日ほど発酵させる。⇒ときどきかき混ぜ、材料が水を吸って頭を出すような場合は水を加えてヒタヒタを保つようにする。

⇒日が経つにつれ麴の粒が溶けてトロトロになってきて麴の香りが強くなっていき、酸味が増してきます。



保存方法: 常温又は冷蔵庫内で約半年間保存可能

塩麴は漬ける・塗る・まぶす・味付け・ドレッシング…と使い方はいろいろ。『漬ける』は濃さや漬け時間などのコツもあるので、まずはそれ以外の使い方から始めると良いでしょう♪

※塩麴を使用する際、塩麴の他に塩や醤油などを足してしまうと塩分を過剰摂取してしまいますので、気をつけましょう。

広島東洋カープ 梅津智弘選手が来館!!

梅津選手から会員の皆様にメッセージをいただきました♪

あけましておめでとうございます。広島東洋カープの梅津智弘です。会員の皆さん、体が資本です。健康第一!!体を大事に1年間元気にお過ごし下さい!!そして、私、梅津智弘の応援もよろしくお願いします!!



酒のつまみとは言わせない！ 『はまぐり』

ハマグリは、鉄やカルシウムなどミネラルが豊富に含まれていて、ビタミンB2も多く含まれています。鉄には、貧血に効果があり、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあるとされています。ポピュラーな食べ方としては、潮汁、酒蒸し、焼きはまぐりなどでしょうか。洋風ならブイヤベース、パエリアなどが代表です。ハマグリには、アラニン、グルタミン酸、グリシンといった、甘味とうまみを生かす成分が豊富に含まれていますので、煮汁などをすべて摂取できる料理法が、無駄なく栄養素を取り込むポイントです。ハマグリには、ビタミンB1分解酵素のアノイリナーゼが含まれています。しかし、これは熱に弱いので、刺身で食べるより火を通して食べたほうが良いでしょう。



塩麴を使ってさらに美味しく！

はまぐりの塩麴ガーリックバター

ハマグリのガーリックバターはただでさえ旨いのに、そこに更に塩麴のコクをプラス！



材料(4人分)



はまぐり…12個

白菜…半分

しいたけ…8個

塩麴…大さじ5

バター…30g

にんにく…2片

～作り方～

①ハマグリは砂を噛んでるようなら3%の塩水に頭が少し出るくらい浸し、冷蔵庫で一晩砂をはかせる

②大きめの鍋を用意し、バター、スライスしたニンニク、適当に切った白菜(水洗いして軽く水を切ったもの)、塩麴、はまぐりの順に入れ蓋をして中火で10分程度軽く煮込む。

③はまぐりが開けば出来上がり!!

《会員の皆様へ》

最近、館内での忘れ物(タオル・飲み物・靴下等…)が目立っております。お帰り際には、今一度、忘れ物がないか身の回りをご確認下さい!!尚、忘れ物があった場合、3ヶ月間、当館にてお預かりしております。2階自販機横の棚に保管しておりますので、心当たりのある方はスタッフにお声がけください。

編集者後記

新年明けましておめでとうございます!!2012年がスタートしましたが…皆さんはどんな年末年始をお過ごしになりましたか?里帰りをしたり、お子さん・お孫さんが来られたり…忙しかったのではないのでしょうか?S木もあっち行ったりこっち行ったりで、家でゆっくり出来たのは元旦だけでした…。さて、皆さん今年の目標は決まりましたか?私は今年の抱負で語った通りです♪あとはプライベートでも充実していれば言うことなしですね(笑)2012年…皆さんにとって良い1年になるようにまずは健康な体づくりから頑張っていきましょう!! (S木)