

SUBARIAN STYLE

第13号 発行日平成19年3月26日

発行元：〒999-3124 上山市金生1丁目15-10

SUBARIANとは

メディカルフィットネス昂で運動療法を通じて、健康で生き生きとした生活を送られているメンバー様

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/>

I川 vs チーフG

3ヶ月間の公開ダイエット対決を行なっていきます！実は僕たちもがんばってるんです！

いつも元気な編集長 I川	体組成計データ比較			こう見えても27歳 チーフG
	77kg	体重	81Kg	
	24.2%	体脂肪率	24.5%	
	23.3	BMI	24.3	
	84cm	ウエスト	89cm	
	72kg	目標体重	75kg	

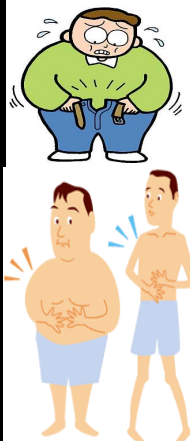
会員様のがんばっているお姿を見て、私たち2人はいてもたってもいられなくなってきました。どうにか2人で会員様を盛り上げたく、このような企画を立ててみました！上のデータを見てお分かりの通り、運動施設勤務者としてちょっと恥ずかしいデータです。体組成計を測定したのは2月末で、2月中旬よりダイエット生活に入ってます。4月末までいったいどれくらい痩せられるのでしょうか？会員の皆様と一緒に日々努力し運動していきます。師弟対決の結末はいかに！！

I川の意気込み

皆さんと一緒にがんばって運動をしていきたいと思います！若いながら自分の体に引き目を感じる今日この頃… 食べ物の誘惑に負けず、自分の体質を改善していきます。4月末の公開測定ではチーフに勝って今までの恩を返します！

チーフGの意気込み

いつの間にか81kg…体が重くて×2走れません。これでは皆様の健康をサポートするのに何の説得力もありませんよね…(涙)必ず結果を出します！師弟対決という事で妥協は許されません。そう簡単に負けてたまるか！皆様一緒にがんばりましょう！



一カ月後はどうなっているのか？乞うご期待！！

春の食卓を彩る『たけのこ』

3月は春のスタート月です。山野では苦味を持った山菜があちこち顔を出してきます。春ならではのこれらの苦味を持つ植物は、寒い冬の間に、私たちの体に溜まった老廃物を外に排泄してくれる働きを持っています。体の熱を冷まして胃腸を整え、利尿便通の効果に優れた山菜を積極的に取り入れ、新陳代謝を高めて体の中からすっきりしましょう！さて今月ご紹介する食材は「たけのこ」。一般的に3月～5月が旬となります。たけのこは使い勝手が良く、主食、副菜、など多岐にわたって食卓を彩ってくれます。たけのこご飯も美味しいですが、今回は鶏肉を使用してちょっと変わった料理をご紹介します。



↑一般的な孟宗竹

レシピの前にたけのこの勉強をしていきます！

たけのこは、ダイエット食品の代表選手！

たけのこは、ヘルシーな低カロリー食品です。エネルギーが少ないのにたんぱく質や食物繊維、ビタミン類などの栄養素を豊富に含むため、近年、ダイエット食品としても熱い視線を集めています。

食物繊維はレンコン以上！

たけのこの食物繊維は、100gあたり3.2g。この数字は「食物繊維が豊富」と定評のある他の食材たちと比べてみても、極めて高いことが分かります。

食品名	ごぼう	たけのこ	レンコン	キウイ	バナナ
食物繊維	8.5g	3.2g	2.5g	2.9g	1.7g

こんな人におすすめ！

〈太っている人に〉たけのこは、血圧を下げる効果があるカリウムが豊富です。血圧が高く、太っている人には最適の食材です。また、食物繊維は、少量で満腹感を与える作用があるのでダイエットにも最適です！

〈便秘がちの方に〉食物繊維が豊富なので、便秘がちの方にはピッタリの食品です。また、食物繊維は大腸がんやコレステロールの吸収を防ぎ動脈硬化を防止する効果もあるので、健康に気を配っている方にもお勧めです。

〈お肌が荒れがちの方に〉ビタミンB1、B2、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類に富み、肌に良いと言われる食物繊維も含まれているので、美肌効果が期待できます。

高たんぱくで低脂肪、ダイエットにも有効

たけのこと鳥ひき肉のつみれ



たけのこの根元の硬い部分を無駄なく美味しく食べる料理です。食物繊維が多いたけのこに、消化吸收の良い鶏肉と抗酸化力の高いしいたけがプラスされ、栄養価の高いダイエットに有効な一品です。鶏肉の脂質は良質な不飽和脂肪酸が多くタンパク質に多く含まれるメチオニンには、ヒスタニンの血中濃度を下げる働きがあります。抹茶orレモン汁でビタミンCを補います。

◆材料(2人分)

所要時間: 30～35分

・たけのこ(茹でた根元の硬い部分)	150g	・鶏ひき肉	100g
・しいたけ	1枚	・オリーブ油	適量
・しょう油、酒	小さじ1/2	・塩	少々
		・お好みで抹茶塩orレモン汁	

◆作り方

- ① たけのこはすりおろし、軽く水気を切っておく。しいたけは石づきを取り、みじん切りにする。
- ② ボールに①、鶏ひき肉、片栗粉、しょう油、酒、塩を入れてよく練り混ぜる。
- ③ オリーブ油を170～180℃に熱し、②を小さな小判型に丸め、こんがり揚げる。
- ④ 器に盛り付け、抹茶塩orレモン汁をかけて完成！

スポーツDr. TのQ&Aコーナー

Q3: 運動の経験がないけどフィットネスはできる？



A: 大丈夫です。そのような方々のためにあるといって過言ではありません。運動が好きで普段からスポーツを楽しんでいる人より、逆に運動経験の乏しい人が専門スタッフの指導のもと、安心して自分のペースでできる運動プログラムを作成していくのがメディカルフィットネスの役目です。たとえば、当クラブのフィットネスマシンは空気圧式で体力や運動経験にあわせて抵抗が変わりますので、あなたに合わせた専用機器のような働きをしてくれるのです。あなたの身近な運動音痴の人達を是非誘ってあげてください。

春のイベント始動！ 第2回お花見ウォークラリー

春と言えば花見！今年も開催が決定しました。春の暖かな日差しの下でウォーキングをして上山城を目指します。到着後は花見をしながらお弁当開き、座談会など企画しておりますので是非、ご参加下さい！

※日 時

H19年4月22日(日)

※日程(案)

メディカルフィットネス昴集合 →開会式 →上山城(月岡公園)までウォークラリー →到着 →お弁当開き・座談会 →記念撮影 →昴までウォーキング →閉会式・解散

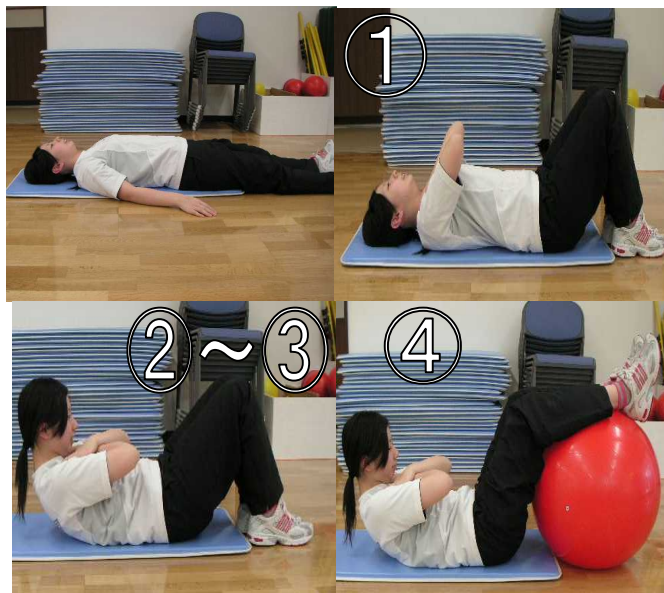
※参加費

お一人様 500円

※ 参加ご希望の会員様は、昴フロントにて申込用紙に必須事項を記入し、イベント当日まで参加費をお支払い下さい。

※ イベント当日は、昴は休館日とさせていただきます。会員様にはご理解、ご協力願います。

Let's Home-Ex お家で出来る簡単エクササイズ！ 家族みんなでやってみましょう！



今月は腹筋です！ご自分のペースでやっていきましょう！

①仰向けになり両膝を立て、手は胸の前で交差します。

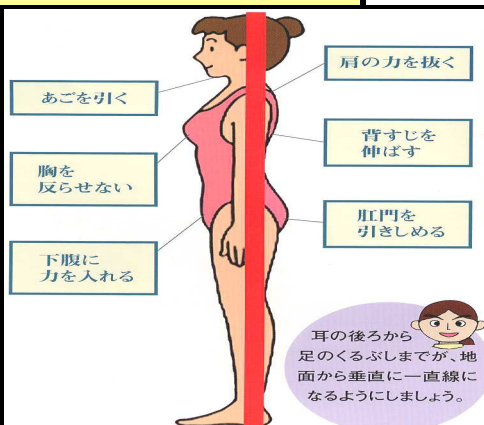
②おへそを覗き込むようにしながら、両方の肩甲骨が浮くぐらいまで上半身を上げていきます。

③肩甲骨が浮いたところで2秒程度キープしてゆっくり戻していきます。これを10回×2セット行ないましょう！

④強度を上げる場合は足をイスやバランスボールに乗せて行ってみましょう！

①立位

長時間の立ち仕事を行なう場合は、低い台を用意し、片足ずつ交互に足を乗せ替えてみましょう。



運動を行う際、姿勢を気にしながら行なっている方が多いと思います。姿勢が悪くなることで、運動の効果が低くなってしまいうこともあります。予防も同じです。日常生活でちょっとした事を心掛けるだけで予防できます。姿勢をキレイにして、カッコ良く町を歩いてみましょう。

②座位

イスに座る場合、お尻が背もたれに密着するように深く腰掛けます。軽くあごを引いて背筋を伸ばし、お腹を引っ込めましょう。



③荷物を持つ場合

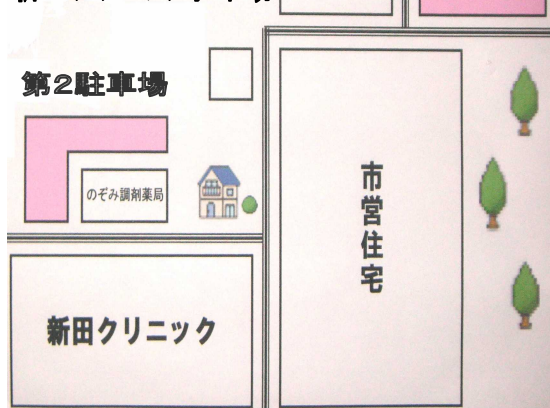
中腰は立っている姿勢より腰へ約1.5倍の負荷がかかります。作業中や重いものを持ち上げるときは中腰にならないように気をつけましょう。また、重いものを持つときは必ず左右均等に分けて持ちましょう。

駐車場利用のお願い

最近、昂の会員様の第1駐車場の利用が多く見うけられます。第1駐車場は脚、腰、歩行が不自由なクリニックの患者様を優先とさせて頂きたいと考えております。皆様の安全確保のため、お手数ではありますが、ご理解を賜り第2、第3駐車場の利用にご協力下さいますよう、宜しくお願い申し上げます。

※クリニック正面を第1とし、第2、第3駐車場は右図の通りです。

新田クリニック駐車場



新田クリニックで肺炎球菌ワクチンが接種できます。

肺炎球菌が原因となる肺炎などの感染症を予防するためのワクチンです！

対象者：高齢者(65歳以上の方)

心臓や呼吸器に慢性疾患のある方

糖尿病の方

など

一回の摂取で5年以上の免疫が持続する報告があります。ご家庭に高齢者がいる方は摂取をお勧めします。

詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。

編集者後記

3月に入り、風が一層強く感じられるようになりました。この時期に一番厄介なのが花粉ですね。今年の予想は例年より少ないらしいのですが、飛散する期間が長い予想です。私エ川も花粉が天敵でありまして、マスクが一番のお友達になります。何かと外に出る機会が多くなる時期、会員の皆様も花粉といいお付き合いをして、楽しい春にしていきましょう。ダイエット宣言をして早1ヶ月…こんなにも事が大きくなるなんて思ってませんでした(汗)。

(マスクをかけると怪しく見えるエ川)