

スタッフがすすめる「会員様の理想的な年末年始の過ごし方」

年末年始の短期間で失敗しないアドバイスをご紹介します。

年末年始は行事が多く、ついつい高カロリーの料理を食べてしまいがちです。毎年、会員様が「年末年始で体重増えてしまって…」との声を多く聞きます。このアドバイスを参考にし、食事・運動・休養と良いコントロールをして過ごしてみたいかがでしょうか？



食事面のアドバイス

何事も控えめに食べる

年末年始と言えど、1日の摂取するカロリー量は変わってはいけません。「料理を一度にたくさん作り過ぎない」や「料理を皿に盛るときには控えめに取り分ける」など工夫をしましょう。

高カロリーの料理にご用心

この時期に出される料理は脂質の多いものがあります。塩分の取りすぎにも要注意。宴会や立食パーティなどは、脂質が多かったり、塩辛い料理にはなるべく少量を食べましょう。

野菜を取り入れる

緑黄色野菜を積極的に取り入れましょう。野菜はエネルギーが少なく、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に摂取できます。サラダやおひたしなど1品を加えれば、野菜の不足を補えます。

アルコール飲料は要注意

アルコールは1g当たり7kcalとエネルギーが高く、他の食品との交換は出来ません。また、アルコールは食欲を増進する働きもあります。飲むことで自制心がゆるみ、食べ過ぎ、飲み過ぎにつながります。

運動面のアドバイス

常に動く意識を持つ

家で閉じこもってしまうのはとても悪循環になってしまいがち。こまめに動くことを意識しましょう。初詣を歩いて行くなどはとても運動になります。(あやちゃんのアドバイス参照)



ホームEx.を5分でも

毎月、新聞で紹介しているホームEx.を一日5分でも良いのやってみましょう。筋肉の衰えは基礎代謝の減少に繋がってしまいます。テレビを見ながらなど時間を無駄にせず運動をしましょう。

年末年始の過ごし方は非常に大切です。一年の締めくくりを気を緩めることなく大切に過ごしましょう！



おめでたい食べ物の一つ、日本の行事料理には欠かせない

『里芋』

里芋は秋が旬の食材です。しかし一個の種芋からたくさんの小芋が増えることから、昔からおめでたい食べ物の一つとされ、日本の行事の料理には欠かせません。



縞模様のはっきりしているもの程質がよいです。

里芋のぬめりは生活習慣病に・・・

里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりはガラクトンやムチンという成分から成り立っています。ガラクトンは、血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させ、痴呆を予防する効果があるといわれています。さらに免疫性も高め、がんの発生・進行を防ぎ、風邪の予防にも働く成分であります。消化を促進する作用もあり、整腸と便秘の解消に大変効果的です。ムチンには胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強くしてくれる効果があります。

里芋は、便秘で悩む方、ダイエットしたい方、健康を考える方にお勧めの食材です。



良い里芋の選び方とは・・・

皮がついた里芋を選ぶ場合は乾燥に弱いので、泥がついていて、皮に湿り気があるもの。縞模様がくっきりしていて、押してみても身が固くしまっているものを選びましょう。皮が剥いてある場合は、実の固さを調べましょう。

里芋の調理のポイント・・・

先ほども述べたように、里芋のぬめりには栄養成分が豊富に含まれています。調理する際は、ぬめりを落とし過ぎないようにしましょう。手のかゆみが気になる方は、手に塩つけることで防ぐことができます。

里芋のおいしさを活かしたおせち

里芋の和風サラダ

調理時間 10分 エネルギー 76kcal

材料 2人前

里芋	2個
えび(無頭えび)	2尾
かつおだし(液体)	小さじ1/4
水	大さじ1
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1



作り方

里芋はたわしで洗って耐熱皿に並べ、ラップを掛けて電子レンジ(500w)で4分加熱、ひっくり返して1分加熱する。さめたら皮を剥く。

里芋をつぶして、かつおだし、水、しょう油、みりんを加え混ぜ、器に盛る。

えびは背わたを取り、さっとゆでて、尾をひと節残して殻をむき、 に添えて完成!

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！

年末年始を乗り切れ！
今月はおなか中心メニューです。

今月は年末年始ということで、特別に2種目ご紹介します。昴に通い、せっかく出始めた運動効果を維持する為には、ホームEx.が非常に重要です。運動をしないことによって、一番衰えてしまうのは腹筋です。今までご紹介したものも含め、年末年始をホームEx.で乗り切りましょう！



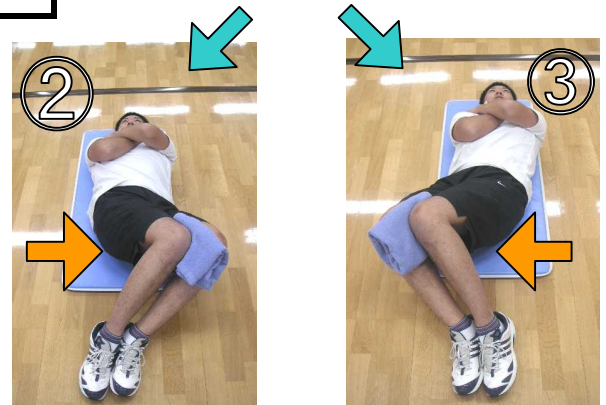
仰向けになり、手は胸に置きます。膝を90度に曲げ、タオル(座布団等でも可)を挟みます。

タオルが落ちないように挟みながら、ゆっくりと左方向に倒します。

同じように右方向にも倒します。この動作を左右10回×2セット行いましょう。

急がずゆっくりと行いましょう。急いで行ってもおなかに効果が表れません。

左右に倒す際、肩が浮かないように心掛けましょう。



仰向けになり、手は横に広げ床に置きます。

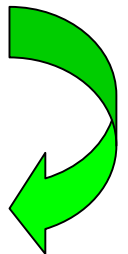
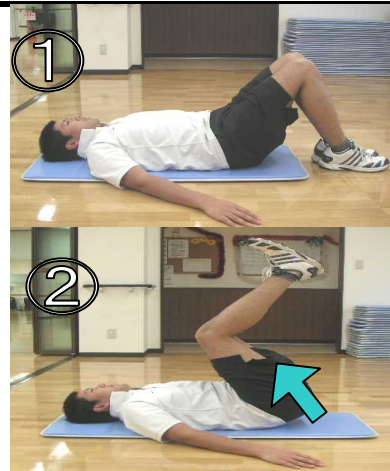
膝を90度に曲げます。

膝を90度に保ちながら、腹筋を使いお尻を巻き上げます。

ゆっくりとお尻を降ろし、のポジションに戻します。

1日8回を2セット行っていきましょう。

無理なく運動し、毎日頑張りましょう！



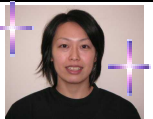
あやちゃんの『ワンポイントアドバイス』 参考にしてね

もうすぐ年末！大掃除の時期ですね！

みなさんは、掃除もトレーニングになると思いますか？やり方によっては、立派な筋力トレーニングになります。

まずは窓拭き。高いところを拭く時はカカトを上げますよね？カカト上げはふくらはぎの筋トレになります。低いところを拭く時はしゃがみますよね？しゃがむ部分をスクワットにします。そうすれば、下半身のトレーニングになります。腕を使えば、腕の筋トレになり、大掃除も楽しくなること間違いなし！

お正月中の過ごし方もみてみましょう。まず、初詣は歩いていきましょう。次に初売りの時は、車を遠くに停めて歩いていきましょう。家の中では階段の昇り降りをたくさん行い、食べ過ぎた時こそ、片付けをすぐに行いエネルギー消費に務めましょう！「一年の計は元旦にあり」。



SUBARU LIVE 大好評！！

先月、ご紹介したスタッフ手作りの情報誌「SUBARU LIVE」が完成しました。12月17日に休憩室に設置して以来、たくさんの会員様から感想を頂きました。情報誌の中にはスタッフの写真付きプロフィールや、低カロリーでヘルシーな料理のレシピ等々。幅広い情報が詰まっております。一度見た人は何度でも、まだ見てない人ぜひ一度ご覧下さい！！今後はホームe x.や、生活習慣病の詳しい中身など随時更新予定です。お楽しみに...



プロフィールの一部です。

SUBARU LIVEでは記事を大募集しています。取り上げてもらいたい最新のトレーニングや、疾患に対する疑問など何でもOKです！SUBARU LIVEにある所定の用紙にご記入し、ご投函下さい。

会員様へのお願い

競技スポーツもオフシーズンを迎え、当フィットネスでも、冬季間のトレーニングとして学生の利用が増えてきております。当フィットネスでは団体利用が4チームあり、3月末まで混雑が予想されます。スタッフ側としても、一般の会員様にご迷惑をかけないよう一層の努力をいたしますので、ご理解の程宜しくお願いいたします。団体利用も含め、会員様全員が楽しくトレーニングしていただけるよう、最低限のマナーをお守り、ご使用いただきますようご理解、ご協力の上お願い致します。



年未年始について

2008年は1月4日(金)からの営業となります。休業期間中は、電話対応もお受けすることができませんので、ご協力よろしく申し上げます。

スタッフ一同

編集者後記

2007年を表す漢字は「偽」に選ばれました。自分の一年を漢字に表すとすると「導」。意味は昂に来館にした際に直接聞いてください(笑)。さて皆さんの一年を表す漢字は何なのでしょう？いろいろな事があったこの2007年。来年はもっと良い年になりますように。

(初夢はすぐ人に教えてしまいそうになるI川)