

体力強化の冬！！

スバリアンアスリート達に2009年の抱負を聞きました

東海大学山形高 柔道部 三宅君

今年の目標は、去年はケガで思うような結果が出せず悔しい思いをしたのでケガを治して山形県にとどまらず全国優勝を目指し練習に励みます。



山形商業高校野球部 主将 大江君

感謝、謙虚、全力疾走でチーム一丸となり甲子園の切符を掴み取ります。



東海大山形女子陸上部 短距離 齋藤さん

今シーズンの短距離の目標は、部員全員が東北大会に出場することです。個人の力がつけばリレーにもつながりいい結果が出せるはず！それには個人競技でもチームワークが大切だと思うので、いい雰囲気の中でシーズンを迎えたいです。



東海大山形女子陸上部 長距離 今野さん

今年は各種目で全員が東北大会に出場し、駅伝では京都・都大路に行くことです。目標達成できるように辛い時はみんなで声を出し合って頑張りたいと思います。



東海大山形高校野球部 主将 犬童
君

今年こそ、山形県の頂点に立ち甲子園で勝ちます！そのためにも、日々の練習やトレーニングに全身全霊打ち込んでいきます。これからも応援宜しくお願いします。



新春特別企画！！広島東洋カープ

梅津選手にも2009年の抱負をお聞きしました。

2009年の抱負

昨年の成績を全て上回る。

梅津選手のコメント



2008年はプロに入って初めて1年間1軍に帯同することができ、色々な事を勉強することができました。今年は1軍にいるということは最低の目標として、『梅津』という投手の立場の確立と1年間安定した考え方、技術、体調で頑張りたいと思います。

会員の皆様に一言

会員の皆様も1日1日、目標を持って過ごして下さい。人間は目標を持つことによって行動が変わります。私はそのことが人間に一番大切だと思います。



2009年も新たな目標を持って頑張っています。冬期間中、一般会員の皆様には、学生の団体利用につきご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、ご理解の程、よろしくお願いします。 スタッフ一同

2月3月のプール日祝利用について

3月末日までの日曜・祝日は引き続きメンテナンスを実施する為、プールを利用することができません。会員様にはご理解、ご協力の程宜しくお願いします。

春の味。冬から春へ…季節を感じる『菜の花』

アブラナ科のとても栄養価が高い野菜！

菜の花はとても栄養価の高い緑黄色野菜です。カロチンやビタミンC、E、Kなどのビタミン類や、カルシウムや鉄分、カリウムなどのミネラル類を豊富に含んでいます。アブラナ科に含まれるスルフォラファンを含有しており、特有の苦味を持っています。貧血気味の方には積極的に食べていただきたい食材です。



12月～3月までが旬

春の野菜
は苦味が
おいしい



菜の花の選び方

・つぼみがしまっていて、花が開いていないもの、莖の切り口が瑞々しく、中まで鮮やかな緑色のものを選びましょう。中が白っぽくなっているものは鮮度が落ちています。

菜の花の調理のポイント

豊富に含まれるビタミンCは水溶性ですので、茹ですぎや、水にさらし過ぎないようにしてください。油で炒めるなど、油脂と一緒に食べることでカロチンの吸収率を高めることができます。

カラシでもう一工夫

菜の花とレンコンのカラシ炒め

先月にご紹介したレンコンを使用し、ご飯のおかずには合う一品！ぜひご家庭でもお試しください。ポイントは火から下ろして、練り辛子を入れることです。



材料

菜の花	1束(200g)	レンコン	50g		
生しいたけ	4枚	塩	適量	酢	適量
酒	大さじ1	薄口しょう油	大さじ1	練り辛子	大さじ1/2

作り方

①菜の花は根元の硬い部分を切り落とし、塩少量を加えた熱湯でさっと茹でて冷水に取り、水気を絞って半分に切る。

②レンコンは皮をむいて3～5ミリほどの厚さの半月切りにし、酢水にさらす。

③生しいたけは軸をとって薄切りにする。

④フライパンにサラダ油をしき、レンコン、しいたけを炒める。次に菜の花を加えて炒め合わせる。酒、薄口しょう油を入れ、塩で調味をする。火から下ろして練り辛子を混ぜ合わせる。

あやちゃんの『ワンポイントアドバイス♪』

冬こそ水分補給



～寒いからこそ必要な水分補給～

運動をすると、体温が上昇し、体内中に熱が生じます。その熱を外に放散させる為に、汗をかき体温を下げようとします。この仕組みで体温調節を行なっているわけですが、これは、同時に体の中の水分が失われることにもつながります。夏場は暑さから水分補給の必要性を感じる方が多いと思いますが、冬場でも、体温調節のために汗をかいていますので、水分補給が必要なのです。水分補給を行なわないと、血液の濃度が濃くなります。そのドロドロとした濃い血液が体内を循環しにくくなる結果、体が冷えてしまうのです。それと、汗をかかなくても体内から水分は奪われていることもお忘れなく。

一見意外なこの事実。ぜひ、この季節ならではの体のひえ防止の為に、適度な水分補給を心がけましょう。



インフルエンザ注意報！体調に気をつけて！



今年もインフルエンザの流行する季節になってきました。学級閉鎖する小学校なども多々見られます。皆様は手洗い、うがいを実践しているでしょうか？それをご家族にもすすめているでしょうか？実践している方は引き続き、実践されていなかった方は今日から行っていきましょう。

まずインフルエンザのウイルスは空気中に存在しています。外出や人混みの多いところに行く際は、マスク着用を心がけましょう。使い捨てタイプが衛生的にもオススメです。そして、帰宅した際のうがい、手洗いも忘れずに行うようにしてください。

また、部屋の換気も行いましょう。冬場はついつい部屋を閉め切ってしまいがちです。エアコンやストーブ等を1時間使用した際は、3分程度換気しましょう。新鮮な空気を取り込むことにより、室内の菌やウイルスを外に追い出すことが出来ます。

楽しいフィットネスライフを送る為には、体調管理はしっかりと！

編集者後期

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昴、スバリアンスタイルを宜しくお願いします。年末年始はいかがお過ごしでしたか？寝正月になっていませんか？私は寝正月気味でした。これから年末年始で蓄えた分を消費していきたいと思います。2009年が皆様にとっても良い年になりますように。(エ川)