

☺ 動いて元気に！ ☺

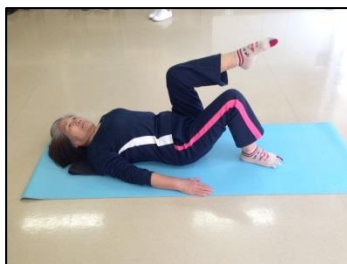
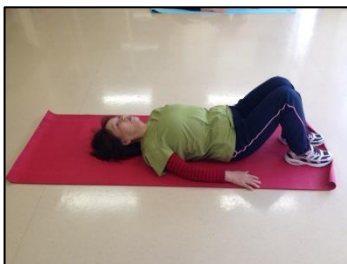
いよいよ冬本番ですね。風邪を引いてしまった、手足が冷えるなど「冬はつらい～」なんて思っている方、今年の冬は、体調悪化を防ぐためにも**基礎代謝**を上げる身体作り、筋力アップをしませんか？

基礎代謝とは…生きていくために最低限必要な生命活動(内臓を動かす、体温維持など)に使われるエネルギーです。基礎代謝の中で、最もエネルギー消費が多いのは**筋肉**です。筋肉を鍛えて筋肉量を増やすことで基礎代謝量が増え、太りにくく痩せやすいカラダになります。逆に筋肉が少なく脂肪が多いと、基礎代謝量が少ないので痩せにくいカラダになります。

年齢別基礎代謝量 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2005年版)」より

年齢	基礎代謝量(Kcal)	
	男性	女性
18～29歳	1,520	1,180
30～49歳	1,520	1,140
50～69歳	1,380	1,100
70歳以上	1,230	1,030

皆さんの基礎代謝量は平均より多いですか？少ないですか？計測は、スマイル(楽笑)クラブ内で行っています。さて今回は、皆さんの基礎代謝量アップに役立つ『**下腹のトレーニング**』を紹介します！



- ①膝を立て仰向けに寝ころぶ。両手は体の横に置く。
- ②腰が浮かないように骨盤を前傾させた姿勢を作る。
- ③息を吐きながらゆっくりと片足を持ち上げる。(腰が浮かないように注意)
- ④息を吐きながらゆっくりと足を下ろす。

☆片足ずつ10回程度行う。慣れてきたら両足一緒に行うとさらに運動強度が増す。
(モデル:大塩教室 Mさん、Yさん)

★ 知って得する食養生 《冬》 ★

食養生(くいようじょう)とは健康維持や体質改善のため、体質・体調に応じて栄養を考えた食事を摂ったり、節制したりすることです。

今回は、寒い冬を元気に乗り切るためのポイントと食材を紹介します。

*** 風邪の予防・対策 ***



①喉をいたわる。

* マスクを着用

- ・無意識に口呼吸の割合が高くなっている。
- ・冷たい外気、乾燥した空気で炎症を起こしやすい。
- ・首にタオルなどを巻いて温めるのも効果あり。

②お腹を温める。

* 入浴、腹巻など。

- ・免疫組織は体温より高いことで活性化する。

*** 休息・睡眠をしっかり取り、疲労回復に努めることが免疫力アップにつながります。***

*** 風邪予防の食材 ***

身体を温める食材

《野菜》 かぶ・ねぎ・かぼちゃ・にら
にんにく・しょうが

《種実》 くるみ・栗

《肉・魚介》 鶏肉・羊肉
えび・鮭・かつお・さば・いわし

《その他》 もち米・シナモン・紅茶

エネルギーを高める食材

《豆類》 黒豆・小豆・納豆

《魚介・海藻》 しじみ・あさり・牡蠣
わかめ・昆布・小魚

《その他》 長いも・白菜
たまご・みかん



首都圏メディカル等より

これらの食材を積極的に摂り入れ、健康維持に努めましょう！

(文:まの)

スポーツクラブエストレラ 担当 矢野 真理

住所 〒670-0086 姫路市田寺6丁目11-30 2F

TEL・FAX 079-291-5200

メール estrela@leto.eonet.ne.jp

H P http://www.himeji-estrela.com/