



☺ 動いて元気に！ ☺

2016年11月、大塩駅南にエストパーク(人工芝グラウンド)が完成しました。緑っぱいのグラウンドは、とってもきれいでウォーキングも気持ちがいいです。子どもたちも頑張っています。ぜひ見に来てくださいね。

冬本番となりました。寒い季節は、血圧も要注意です！背中が丸くなり、姿勢が悪くなると肩こりや腰痛が悪化することもありますね。

予防としては、背伸びや肩回し、ラジオ体操もおすすめです。



手を組んでおなかを引き上げるイメージで。椅子やソファで伸びるのも気持ちがいいですよ。



指先を肩において肘で円を描くようにまわす。10回程度、前後どちらも行おう。

じんわりと汗をかく有酸素運動(ウォーキングやジョギング、エアロビクス等、息を吐きながら一定時間続けて行う運動)は、体力の維持向上におすすめですが、中高齢者には身体を整える動きも大切です。運動が苦手、身体が重い、平日は時間がない方は、月1回日曜に【自力整体】はどうでしょうか？

自力整体とはストレッチのような動きでツボ刺激を行い、身体をほぐして体調を整えようというとても気持ちのいいエクササイズです。

スマイルクラブ広畑では、エアロビクスだけでなく自力整体を始めました。

誰でも参加可能です。ぜひ1度体験してみてくださいは..

日時:第3日曜 10時~11時

場所:広畑第2公民館2F 姫路市広畑区高浜町3丁目21 ☎ 079-237-6220

対象:18歳以上 定員:20名 講師:リエ先生

参加費:エストレラ会員 600円、一般 750円/1回

持ち物:運動のできる服装、飲み物、長めのタオル

☺ スマイルクラブ 2017年1月のお知らせ ☺

どなたでも参加できます！直接、教室に来てくださいね。

大塩教室:1月11日(水)10:30~11:30 エストパークでウォーキング

広畑教室:1月13日(金)19:30~20:30 エアロビクス

1月15日(日)10:00~11:00 自力整体、その後新年会

今年も楽しく元気に~2017年もよろしくお祈りします。



もっと元気に！もっとキレイに！！



寒さが厳しい季節になりました。運動不足にもなりがち、脂肪も蓄えがちです。今回はしっかり食べて、すっきりダイエット効果が得られる『もち麦』(福崎町)、栄養満点『紫黒米(玄米)』(たつの市)を取り上げてみました。

【もち麦】

* 栄養・働き 食物繊維[β グルカン] 一緒に摂取した食事の消化吸収を抑える。肥満ホルモン(インスリン)の分泌を抑える。血糖値の上昇を防ぎ、脂肪の増加を防ぐ。

ポリフェノール 抗酸化作用

ビタミンB2 肌トラブルの予防

* 効果 腸の免疫力を高める⇒大腸がんや十二指腸潰瘍、食中毒の予防
便秘解消⇒美肌

* 炊き方 (白米1合に対し)

もち麦 30% もち麦 大さじ5 : 水 大さじ10
15% もち麦 大さじ2 : 水 大さじ 4



食べ過ぎに注意！

過剰摂取はダイエット効果が得られません。(肥満につながります)
お腹が緩くなる可能性があります。

(もち麦の配分を少なめから始める方が良いです)

【紫黒米】

* 栄養 カリウム・マグネシウム・リン・ビタミンE・ビタミン・B1
鉄分・カルシウム⇒貧血予防

* 効果 アントシアニン⇒視機能の改善・眼病予防
胃腸機能を健康に保つ 糖尿病の予防・美肌・美髪効果

* 炊き方 (白米3合に対し) 紫黒米 大さじ1 : 水 同量

入れすぎ注意！炊き上がりのごはんの色が濃くなります。
(2時間程度同量の水に浸せて水ごと洗米した白米と炊き上げる)

白米+もち麦(食物繊維)+紫黒米(アントシアニン)を一緒に炊くと更に効果がアップ！ 元気で美しく、寒い冬を乗り切りましょう！

参考文献:ヤエガキ

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/