



食行動改善スペシャルコース速報

コースがスタートして1ヶ月が経過しました。途中経過は順調で、今後がとても楽しみです☆

減量幅	人数	平均	チャレンジ参加中の6割の方が0.5kg以上の減量を達成されています。
-1.0kg以上	9人	-1.9kg	
-0.5～ - 0.9kg	7人	-0.7kg	
変化なし	10人	0.1kg	

～コース参加者のチャレンジ項目(一部)～
「お菓子を買わない」「間食を1回にする」などお菓子に関する項目が多く見られます

そこで！お菓子を食べすぎないためのコツ！！

コースに参加されていない方も必見です☆
さて体重50kgの人が300kcalのお菓子を食べました。これを消費するには何km歩く必要があると思いますか？

求め方

お菓子のカロリー ÷ 体重(kg) × 2 = 消費に必要な歩行距離(km)

簡単な式で求め、正解は12kmです。お菓子を食べたくなったらまずは計算！ちょっと食べるのをためらいませんか？まだ、残暑厳しい9月、アイスやかき氷もお菓子ですよ。

ちよこっとチャレンジ

9月は記憶力をアップする絵覚えにチャレンジしましょう。自転車前に9～12個のイラストを掲示します。それを漕ぎながら覚えます。その後、受付に置いてある記入用紙に書いてみましょう。



大好評 1時間レッスン

うきうきエアロ	24日(火)	} 14時～15時
基本のピラティス	4日(水) 28日(土)	
やさしいヨガ	12日(木) 19日(木)	

パーソナル姿勢チェック15ミニッツ お腹に効く呼吸編

姿勢を整える「呼吸」が出来ているか、個別に確認を行い、呼吸を意識した運動の紹介を行います。
理想のウエストをイメージしてご参加下さい。
3日(火) 10日(火) 各6枠
※予約制(ポスターをご確認ください)

11時開室 6日(金)～8日(日) ※ミニレッスン12時～

〇〇へあと一歩

vol.41 栄養

健康、元気、長寿など様々な目標(〇〇)に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。夏場に失われやすい栄養素を上手に摂取して“夏の疲労回復”につながる方法をご紹介します。

「食欲がない」「体がだるい」「睡眠は足りているのに疲れが残る」などを感じたことはありませんか。この時期は夏の暑さによる消費でタンパク質不足が起こりやすく、発汗によるミネラルの消失に伴い、疲労が蓄積し自律神経の乱れが現れやすくなります。バランスの良い食事を摂ることが大事ですが、今の時期は普段よりタンパク質の摂取量を増やしてみましょう(参考:vol.29,H30.5)。そして食欲を増進させ疲労回復へと導くために食事の工夫もしてみましょう！

👉 まずはできることから始めてみましょう！

食欲の促進

香辛料: みょうが、山葵



朝は血液の凝固予防
夜は骨形成の促進

倦怠感の解消

アリシン: 玉葱、ニンニク



ビタミンB1の吸収率を高め、効果を持続

疲労の回復

クエン酸: 梅干、レモン

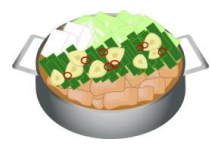


疲労物質の分解を促進し、体外へ排出

👂 おすすめ料理

モツ鍋

疲労回復の具材がたっぷり



モツが苦手な方は、鶏肉や魚に代え、出汁までいただきます

噂の検証④1 やせているほどOK!?

「やせたい!」「脂肪を落としたい!」等の声をよく耳にします。「健診結果を良くしたい!」も減量の動機になっているようですが、「やせていた方がかっこいい」「スマートやスリムという言葉に憧れる」等の見た目や心理面の動機の方が大きかったりしませんか?では、やせていればやせているほど健康的なののでしょうか?

○ BMIをご存知ですか?

身長に対して体重が多いか少ないかを評価するBMI (Body Mass Index) は、国際的な肥満度を示す指標です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

日本肥満学会でもこの指標を採用し、下記項目で男女とも異常値が最も少ないBMIが「22」で、「18.5以上25未満」を普通体重と定義しています。

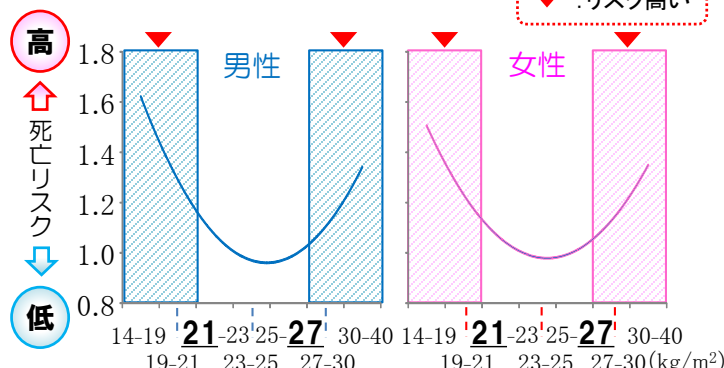
肺疾患、心疾患、上部消化管疾患、高血圧、腎疾患、肝疾患、脂質異常症、高尿酸血症、糖尿病、貧血の10項目

一方、上記項目には「がん」が入っていないこと、また、対象が「30~59歳」に限定されているため、「がん」と高齢者を含めると違った結果になる可能性がある」との指摘もあります。

そこで、BMIと死亡リスクの関係について、35万人を12.5年間追いかけた大規模調査の結果をご紹介します。

○ 死亡リスクが増大するのは肥満だけじゃなかった

がんの方を含む35~103歳の日本人35万人を12.5年間追跡 (Sasazukiら, 2011年)



BMI (数値が小さい程「低体重」、大きい程「肥満」)

死亡リスクについて、BMI23-25を基準 (1.0倍) に比較した場合、21未満と27以上は1.4倍-1.6倍高くなっていました。

中でも、27以上の「肥満」よりも21未満の「低体重」の死亡リスクの方が高い点に注目です。

結論は、やせているほど健康という訳ではない! やせるにしてもBMIが21まで、です。

今月の三分体操

ミニボール⑨開脚ストレッチ

ミニボールは空気の量で大きさと弾力を調整できます。ミニボールの代わりにタオルなどを使っても構いません。痛みがある時は中止しましょう。

今回のボール空気量目安



指導員 A.M

1. 基本の姿勢(骨盤を立てる)



長座の姿勢でお尻の下にボールを入れます。

3. 片開脚コンディショニング

ポイントはストレッチした状態のまま行うこと

① 脚クルクル

膝裏にタオル



両手で太ももを挟みかかとを支点に手で脚を左右にクルクル回します。

② 脚トントン



両手で太ももを持ち膝裏をトントンとタオルに軽く打ちつけます。

2. 片開脚ストレッチ



ボールを入れたまま片脚を横に開きます。

4. できる人は開脚を行ってみましょう

開脚のまま「1~3」を行うと

なれるかも...



背すじを伸ばしたまま、息を吐きながら上体を前に倒します。気持ちが良いと感じるところで30~60秒間保持します。