



新年度、新生活がスタートしまだ落ち着かない日々を過ごされている方もいるかと思いますが、そんな時こそ運動でリフレッシュしながら過ごしましょう。今月からは「健康ポイント」もスタートです！

## 受付方法「3つの改善」にご協力ください

多くの皆様にご利用いただく中でより良い運動支援をご提供できるよう取り組んでいます。その一環として受付業務でのミスをなくすためにいくつか変更させていただきます。皆さまのご協力が不可欠です。お手数をおかけしますが、一緒により良い施設をつくるためにご協力ください。

### ①回数券は切り離してお出しください



- (利) 毎回、残り枚数が把握できる
- (指) 手数が減ってチェックがスムーズ

### ②カードケース内に金品を入れないでください



- (利) 落としたり忘れても心配無用
- (指) 心配なく受付から離れて指導できる

### ③回数券の新規発行は手渡しします



- (利) (指) 確実に受け渡し、相互で確認OK



業務の改善を図ることで、今までよりも良質なサービスを提供できるよう努めて参ります。ご理解とご協力をよろしくお願ひいたします。



NEW

## 運動後のご褒美メシ

(管理栄養士監修)

### 春のデトックスと腸活

Vol.1

この新コーナーでは栄養価の高い旬の食材を取り入れ、運動後の食事として栄養バランスのよいおすすめのメニューをご紹介します。

### タケノコみそ炒め

## &lt;作り方&gt;

- ①鶏むね肉を一口大に切り、ビニール袋などに入れマヨネーズで揉んでおく
- ②スナップエンドウは塩ゆでしておく
- ③タケノコ※は食べやすい大きさに切っておく
- ④フライパンに油を敷き、鶏むね肉とたけのこを軽く炒め、酒を入れて蒸し焼きにする
- ⑤火が通ったら、Aを入れ、炒める
- ⑥しょうゆで味を整えて、器に盛りつけ

※ごぼうや水煮タケノコを活用すると1年を通して味わえます

#### 【栄養成分(1人分)】

エネルギー	304kcal
タンパク質	19.3g
脂質	21.0g
炭水化物	11.3g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	2.1g

#### 【材料(1人分)】

たけのこ(下処理済)	50g	油	小さじ1/2
鶏むね	80g	酒	小さじ1
スナップエンドウ	6個	オイスターソース	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1	砂糖	小さじ1
A 塩	少々	みそ	小さじ1
		醤油	小さじ1/2

タケノコは、デトックス効果を高める優れた食材です。

豊富な食物繊維が腸内で冬に溜まった老廃物を吸着し、便通を促進することで腸内環境を整えます。さらに、余分な塩分を排出するカリウムも含まれており、むくみ解消にも役立ちます。



#### ワンポイント: 一食の摂取カロリーの目安

プラスご飯150g (234kcal) と味噌汁 (50kcal) 合計588kcal  
1食500~600kcalを目安に食べましょう！  
むね肉の皮を除くと-90kcalになりますよ！



# 運動のウソ!?ホント!?



## 噂の検証 101 年を重ねるほど年々基礎代謝は下がるってホント?!

基礎代謝とは体温維持や臓器を動かすなど生命を維持するために最低限必要なエネルギー量のことです。「年齢とともに年々基礎代謝が下がるため、痩せにくくなる、太りやすくなる」という話をよく聞きますが、これがどうも違うらしいのです。今回は世界中の大規模データを集積した分析から、その真実を解き明かしていきます。

### ○昔と比べて体重が減りにくくなつた?



「昔は1kgくらいすぐ減ったのに、最近はちょっと減らすのもひと苦労。食べる量は同じだから歳のせいかなしねえ」

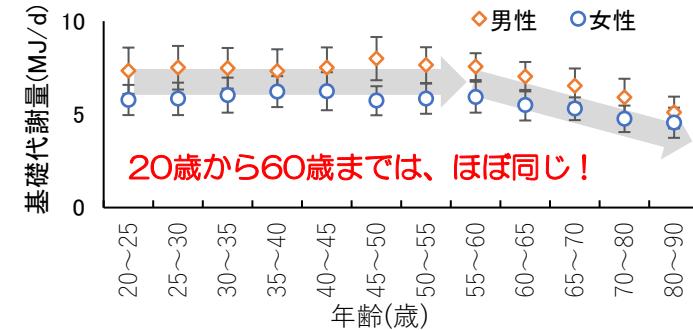
「前はもっと楽に減らせた気がするけどなあ。でも昔ほどは動いてないし、筋肉が落ちて代謝も落ちたせいかな」

年々「代謝が落ちた」せいで、体重が減りにくくなつたと思っている方が多いのではないでしょうか。しかし、基礎代謝に関するこれまでの情報は、あくまでも推測に過ぎなかつたのです！

そこで今回は、0歳から95歳までを対象に、1日のエネルギー消費量を二重標準水法という高精度な方法で実測した研究結果をご紹介します。

### ○年齢と基礎代謝との関係

(Hermanら, 2021年)



基礎代謝は加齢に伴い年々落ちていくと思いきや、なんと20歳から60歳まではほとんど変わらず、60歳を超えたあたりから減少し始めることが明らかに！

結論として、基礎代謝の低下は高齢期から！壮年期の皆さん、体重が減りにくくなつたのは活動量が減って、摂取量が増えたことに一番の原因がありそうです。生活習慣を見直して、健康的な新年度をスタートさせましょう♡

## 三分体操

### タオル体操① 膝～股関節すっきり



#### 1.ふくらはぎストレッチ&足首コロコロ

- ①座位の姿勢で片方の足裏にタオルを回した上で、交差させて両端を持ちます。
- ②タオルを回した脚を前に伸ばし、タオルを手前に引きながら体を前へゆっくり倒しふくらはぎを30秒伸ばします。



- ③②の姿勢のままタオルの端を交互に引いて足首を内外(10回程度ずつ)にコロコロと動かします。



不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

指導員 H.T

#### 2.膝の曲げ伸ばし&股関節

- ①左の「1-①」の姿勢から上体を後方へゆっくり傾けながら脚を浮かせます。
- ②①の姿勢から膝をゆっくりと10回曲げ伸ばします。



- ③②の姿勢から膝を曲げる時に膝を外側へ倒し、足を体へ引き寄せてゆっくりと10回曲げ伸ばします。

