

あなたのココロとカラダをアップデートする健康レシピ

# 金のカラダ

KINNOKARADA

2022  
新春号  
vol.13

## CONTENTS

運動  
レシピ  
recipe

肩こり 腰痛 ぽっこりお腹 冷え性  
解消のヒントは**筋肉**にあった！

休養  
レシピ  
recipe

今さらだけど、  
ちゃんと知っておきたい！  
**糖や脂肪を溜め込まない**  
**お酒との付き合い方**

栄養  
レシピ  
recipe

免疫力を高めて、  
この冬を乗り切る！  
**手軽！ 免活** メンカツ 一杯めし

運動  
レシピ  
recipe

肩こり  
腰痛  
ぽっこりお腹  
冷え性

解消のヒントは

**筋肉**  
にあった！



3 ぽっこりお腹が  
なかなかへこまない

ぽっこりお腹の正体は、  
内臓脂肪の可能性が。

筋肉量が減ってくると基礎代謝が落ち、脂肪が蓄積しやすくなります。内臓脂肪が溜まる、悪玉ホルモンが分泌され生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）を引き起こす原因にも。適度な運動に加えて、いま一度、食事量や生活習慣を見直してみましよう。

4 手足の先が冷たい  
（冷え性である）

冷え性の改善には  
筋肉が必要です！

手足の先が冷える原因の一つに筋肉量の不足があげられます。筋肉が少ないと、熱を産生しにくくなり冷えやすくなります。特に女性は男性に比べて筋肉が少ないため、冷えを感じる人が多いかもしれません。

5 風邪をひきやすい

筋肉を動かすことで免疫力を  
高めることができます！

筋肉を動かすことで免疫細胞が活性化し、免疫力を高めることができます。風邪や感染症にかかりにくく、かかったとしても筋肉を分解してエネルギーを作り病気を戦うことができるので、治りやすくなります。

6 血糖コントロールが  
うまくいかない  
（血糖値が気になる）

筋肉が少なくインスリンが  
充分に力を発揮しません！

筋肉は、インスリンの働きを高めて糖代謝を活発にし、血糖をコントロールする重要な役割があります。また糖尿病が進行すると筋肉が減少しやすいこともわかっています。糖尿病の悪化予防のためにも筋肉は多いに越したことはありません。

check! こんな症状はありませんか？

1 ひどい肩こりに  
悩んでいる

猫背や同じ姿勢を  
長時間続けている人は要注意！

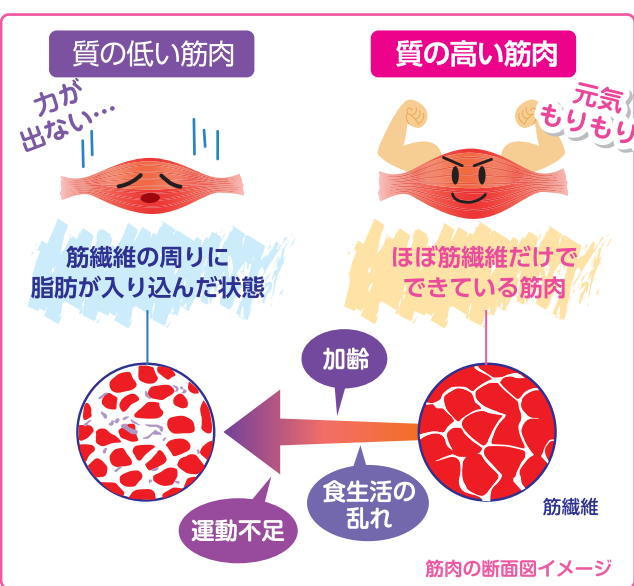
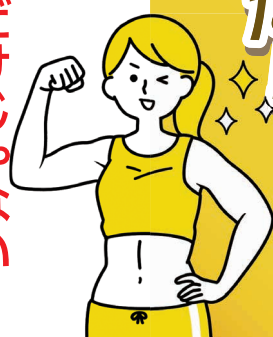
猫背など前傾姿勢が続くことで、背中の筋肉が張ってガチガチになってしまします。また同じ姿勢が長時間続くと、筋肉内の血流が滞り、こりや痛みを引き起こしやすくなります。普段から、ストレッチや筋トレなど筋肉の柔軟性を高めたり筋肉を増やしたりする運動を取り入れることが大切です。

2 腰痛が気になる  
腰が痛くて運動から  
遠ざかっていませんか？

運動不足が続くと、足の筋肉だけでなく、お腹周りや背中の筋肉も減少し、腰に負担がかかりやすくなります。体重が増え、腰への負担がさらに増大。痛みを軽減させるためにも、普段から筋肉を使った運動を取り入れることが大切です。



筋肉は**量**だけじゃない！  
**質**を高めることも大切！  
いざ走ろうと思っても思い通りに走れなかったり、立ち上がるのに時間がかかったり...そんな経験はありませんか？それは筋肉の質（筋力）が低下しているからかもしれません。若い時は、筋肉量の多さ＝筋力の強さだったのが、年をとるとその関係性は崩れてしまい、筋肉量は十分でも筋力は弱っていることがあるのです。筋肉の質が低下する原因には、加齢や運動不足、高脂肪食の摂りすぎにより、筋肉内に脂肪などが溜まって筋肉が本来の力を発揮しにくくなることなどがあげられます。

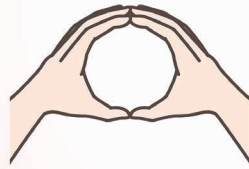


年齢を重ねても、筋肉本来のパワーを最大限に発揮していきいき過ごすには、筋肉量だけでなく質も高めることが大切です。では、質を高めるには一体どうしたらいいのかわかりません。次ページで、おすすめ運動をご紹介します！

簡易な筋肉量テスト 指輪っかテスト

椅子に座り、両手の親指と人差し指でふくらはぎの最も太い部分を囲む。

※利き足ではない足を使う  
(ボールを蹴る足が利き足です。)



最も太い部分で

体組成計がある場合は、それで測定するとより正確に測ることができます。

判定



囲めない

⇒ 筋肉量が 多い



ちょうど囲める

⇒ 筋肉量が やや少ない

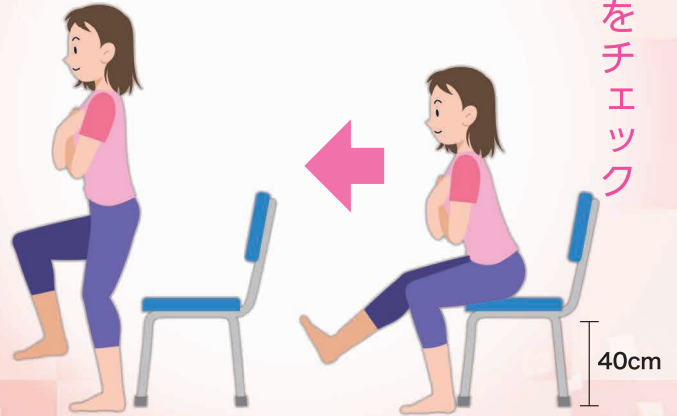


すき間ができる

⇒ 筋肉量が 少ない

簡易な筋肉質テスト 片足立ちテスト

高さ40cmの椅子に浅く腰掛ける。手を胸の前で組み、片足で立ち上がり3秒間キープする。両足とも行う。



握力計があればより正確に確認することができ、握力が男性で 28kg、女性で 18kg 以上の場合は筋肉の質が高いといえます。

判定

両足とも立ち上がれる  
⇒ 筋肉の質が 高い

どちらか片足で立ち上がれる  
⇒ 筋肉の質が やや低い

両足とも立ち上がれない  
⇒ 筋肉の質が 低い

筋肉質

をチエック

「コタツでじっとしていても減るばかり！」  
「筋トレ＋有酸素運動」で質をアップ!!

身体を動かす際に使う筋肉は、大きく分けて **速筋** と **遅筋** の2種類があり、速筋はすばやく収縮して瞬間的に大きな力を発揮するのに優れ、遅筋はゆっくりと収縮して長時間力を発揮するのに優れています。筋肉内に溜まった脂肪を減らすには、この **速筋と遅筋の両方に刺激を与えることが大切です**。やや強めの刺激で速筋を鍛えられる筋トレに加えて、遅筋を主に使うウォーキングやジョギング等も取り入れましょう。運動頻度は、**1回30～60分、週2～3回程度が目安**です。継続的に筋肉に刺激を与えて、筋肉量を増やすだけでなく質も高めていきましょう！

筋トレ×ストレッチで、凝り固まった筋肉をほぐして刺激！  
継続して行うことで筋肉に刺激がいき、筋パワー(量や質)がアップします!!

全身を刺激!

しゃがんでばんざい

1

足を肩幅より広めに開いて立つ。お尻を後ろに引きながら腰を落とし、指先を床にタッチ。



ひざがつま先より前に出過ぎないように

お尻を後ろへ引く

2

上体を起こして、真上へと大きく伸びをし、つま先立ちになる。1の姿勢に戻り、これを繰り返す。



かかとを上げる

全身の伸びを感じながら

股関節ほぐし

股関節とお尻を刺激!

目安

左右 5回 ずつ

背中丸める



腰からお尻にかけての筋肉を伸ばす

1 四つん這いになり、背中を丸めながら、おでこと膝を近づける。

お尻・太もも裏の筋肉を使う

真上へ引き上げる

NGポーズ

× 足を斜めに伸ばす



お腹側の伸びを感じながら

2 顔を上げ、膝は後ろへ伸ばし、上へ引き上げる。1の姿勢に戻り、これを繰り返す。終わったら反対も同様に行う。



# 糖や脂肪を溜め込まない お酒の付き合い方

今さらだけど、ちゃんと知っておきたい！  
コロナ太りを解消したいけれど、大好きなお酒は辞められない！という方は、これからお伝えする「糖や脂肪を溜め込まないお酒の付き合い方」を、ぜひ参考にしてみてください。



お酒だけだとそんなに太らない？

お酒(アルコール)自体は1gあたり約7kcalありますが、大部分は熱となつて消費されるので太りにくいと言われています。ただ、甘いお酒や、ビール・日本酒などの糖質を多く含むお酒を飲み過ぎると、代謝しきれなかった余剰分が中性脂肪として蓄積されやすくなります。また、おつまみも、お酒と一緒にたつた食べ過ぎてしまい、太る原因になります。

1日の適量ってどのくらい？

1日のアルコール摂取量の適量は、個人差がありますが一般的に男性で20g、女性はその半分の量とされています。ビールでは中ジョッキ1杯(500ml)、日本酒では1合(180ml)、ワインだと2杯弱(200ml)がおおよその目安になります。

今さら聞けない？

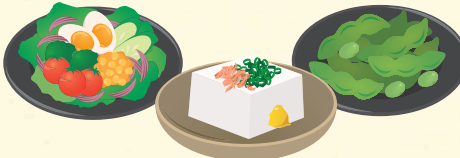
## お酒の1日の適量

|            |                      |  |
|------------|----------------------|--|
| ビール(5度)    | 中ジョッキ1杯<br>[ 500ml ] |  |
| 缶チューハイ(7度) | 1本<br>[ 350ml ]      |  |
| 日本酒(15度)   | 1合<br>[ 180ml ]      |  |
| ワイン(12度)   | グラス2杯弱<br>[ 200ml ]  |  |
| ウイスキー(40度) | ダブル1杯<br>[ 60ml ]    |  |
| 焼酎(25度)    | 0.5合強<br>[ 90ml ]    |  |

※( )内の数字はアルコール度数。女性はこの半分が適量。

# 糖や脂肪を お酒を 賢く楽しむ5カ条

## その4 21時以降はなるべく低カロリーなおつまみを



特に21時以降の高カロリーな飲食は、糖や脂肪を溜め込みやすくするため、野菜料理の皿数を増やすなどして調整しましょう。例えばキャベツ、枝豆、トマトスライスなど低カロリーな野菜や海藻類、たんぱく質を多く含む冷奴やカルパッチョなどがおすすめです。

## その5 メのラーメンやスイーツは我慢！別のものでお腹を満たして！



飲酒後に脂っこいものや甘いものを食べると、血糖値が急上昇し、翌朝まで下がりにくくなります。我慢するのが一番ですが、どうしても…という時は、味噌汁や温かいお茶を飲んでお腹を落ち着かせましょう。

YouTubeサイトにて、エクササイズ動画公開中!!



## 1 足を肩幅に開いて立ち、両腕を胸の前で組む。



背筋は真っすぐ

目安  
左右交互に  
10回

ひねり踏み込み  
体幹と下半身(太もも・お尻)を刺激!

視線は真っすぐ

ひざがつま先よりも前に出過ぎないように注意

## 2 右足を大きく一歩前に出しながら腰を落とし、上体を右にひねる。1の姿勢に戻り、反対も同様に行う。左右交互に繰り返す。



お腹に力を入れて上体が傾かないように

太ももやお尻の筋肉をしっかり使って

ひざの角度は90°近く

背中が丸まらないように上体は真っすぐ

右足は両手の外側におく

## 1 四つん這いの姿勢になり、右足を両手の外側におく。



背中肩甲骨同士を寄せるイメージで

胸は開いて

## 2 右手は床につけたままで、左手を真上に引き上げ上体を左にひねる。1の姿勢に戻り、これを繰り返す。終わったら反対も同様に行う。



上体をひねる

腰周りや脇腹の伸びを感じながら

上体ひねり

上半身(胸・背中・お腹)を刺激!

免疫力を高めて、  
この冬を乗り切る!

お手軽!

# 免活一杯めし

メンカツ

レシピ動画は  
こちら



栄養  
レシピ  
recipe



## あさりとトマトのチーズリゾット風

メイン  
食材



あさり缶 トマト缶 しめじ

材料  
1人前

- ・玄米パックご飯(※白米でもOK!)  
…1パック
- ・あさり缶…1/2缶(65g)
- ・カットトマト缶…1/2缶(200g)
- ・しめじ(ほぐしておく)…30g
- A・水…100ml
- ・鶏がらスープの素…小さじ1
- ・とろけるチーズ…15g
- ・パセリ…適宜

作り方

- ①鍋に、パックご飯、あさり水煮(汁も一緒に)、カットトマト、しめじを入れて軽く混ぜる。
- ②1にAを入れ、ふたをして中火にかけ、3〜4分ほど煮る。鍋底にご飯がひっつかないように時々混ぜながらさらに1分煮る。
- ③火を止めたらチーズを加え、予熱で溶かす。パセリを振って出来上がり。

一杯分 338kcal たんぱく質16.4g 塩分2.5g

あさりとチーズでたんぱく質をしっかりと補給/缶詰を使ってより手軽に調理!

## 鶏ひき肉と白菜のミルフィーユ鍋

メイン  
食材



鶏ひき肉 白菜 しめじ

材料  
1人前

- ・鶏ももひき肉…100g
- ・しょうがチューブ…2cm
- ・塩…ひとつまみ(約0.5g)
- ・片栗粉…小さじ1
- ・しょうゆ、酒…各小さじ1/2
- ・白菜(1枚ずつはがしておく)…3枚
- ・しめじ(ほぐしておく)…30g
- B・水…300ml
- ・鶏がらスープの素…小さじ1・1/2
- ・こしょう…少々

作り方

- ①ボールに、鶏ひき肉、Aを入れ、粘りが出るまで捏ねる。
- ②はがした白菜にスプーンで1を塗る。白菜と1を交互に重ねる。塗り終わったら、白菜を3cm幅に切る。
- ③2で準備した白菜、しめじを鍋に並べ、Bを加え、ふたをして火にかける。中火で8〜10分ほど煮る。最後に、こしょうを振りかけたら出来上がり。

一杯分 249kcal たんぱく質20.9g 塩分2.7g

※中華麺を除いたカロリー



しめに中華麺と  
調味料(しょうゆやポン酢など)  
少々を追加して食べても  
Good!

高たんぱく低カロリーの鶏ひき肉をたっぷり使った一杯!



豆乳を使うことで、カロリーを抑えてあっさり優しい味わいに。

## 豚肉と青梗菜のまろやか豆乳鍋

メイン  
食材



豚肉 厚揚げ 青梗菜

材料  
1人前

- ・豚ロース肉…40g
- ・厚揚げ…50g
- ・青梗菜…1株
- ・もやし…100g
- A・水…100ml
- ・無調整豆乳…1パック(200ml)
- ・めんつゆ(ストレート)…大さじ1
- ・味噌…小さじ2
- ・こしょう…少々

作り方

- ①青梗菜、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に具材を全て入れ、Aを加えてふたをし中火にかける。煮立ってきたら火を弱め5〜8分ほど煮る(ふきこぼれないように火加減に注意する)。豚肉に火が通ったのを確認したら火を止める。仕上げにこしょうを振りかければ出来上がり。

一杯分 338kcal たんぱく質24.9g 塩分1.5g

## 薬味たっぷりさば丼

メイン  
食材



鯖缶 みょうが 大葉

材料  
1人前

- ・鯖水煮缶…1/2缶(95g)
- ・みょうが…1本
- ・大葉…3枚
- ・もち麦パックご飯(白米でもOK!)  
…1パック
- A・みりん風調味料…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1/4
- ・しょうがチューブ…3cm
- ・白いりごま…適宜

作り方

- ①ボールに、鯖水煮缶(煮汁も一緒に)、Aを入れて、さくっと混ぜる。みょうが、大葉はそれぞれ細く切る。パックご飯は、表示通りにレンジで温めておく。
- ②器に、ご飯を盛り、1の鯖、みょうが、大葉を散らす。最後に白ごまを振りかければ出来上がり。

一杯分 402kcal たんぱく質18.9g 塩分1.1g



食材を切って和えるだけ!鯖の臭みもなく、パクパクお箸が進む一杯!

### 編集後記

金のカラダ 2022・新春号、いかがでしたか? 2ページ目に掲載の『筋肉“質”チェック』を、一足先に私の母に試してもらったところ、なんと両足ともできませんでした(;\_;)。普段から身体は動かしていると過信していたのでまさかの結果に本人も私もびっくり!!早速ジムへ行く回数を増やしました(笑)。皆様も早めにチェックして、現状を確認してみてくださいね。そして結果にかかわらず、これからも健康で居続けられるように“適度な運動”を継続していきましょう!(ヒロセ)

スポーツを通じてサードプレイス(第3の快適空間)を創造する“スカイ・グループ”



総合フィットネスクラブ  
(キッズスクール)

ヘミング  
<https://www.heming.co.jp/>

スポーツクラブ  
ヘミング亀岡

京都府亀岡市  
北古市町2-1-7  
TEL:0771-29-0820

スポーツクラブ  
ヘミング出町

京都市左京区  
田中関町22-76  
TEL:0120-779-234

フィットネス & スパ  
ヘミング伏見

京都市伏見区  
深草綿森町9  
TEL:0120-466-683

詳しくは  
こちら



「タニタ」がプロデュースする  
女性専用フィットネス  
(ランチャイス)

タニタフィッツミー  
<https://www.fitsme.jp/>

タニタフィッツミー 京都府城陽市平川室木85  
イズミヤ大久保店 TEL:0774-57-5100

タニタフィッツミー 滋賀県近江八幡市桜宮町202-1  
アル・プラザ近江八幡店 TEL:0748-31-1600

タニタフィッツミー 京都府城陽市富野荒見田112  
アル・プラザ城陽店 TEL:0774-54-8100

詳しくは  
こちら



障がい児通所支援事業  
放課後等デイサービス

ジュニアスペース  
らいぶ  
<https://www.js-live.jp/>

ジュニアスペース  
らいぶ北白川 京都市左京区北白川下別当町33番地  
TEL:075-706-6900  
ジュニアスペース  
らいぶ草津アネックス 滋賀県草津市矢橋町884-1  
TEL:077-566-6200

ジュニアスペース  
らいぶ草津 滋賀県草津市矢橋町884-8  
TEL:077-566-8500  
ジュニアスペース  
らいぶ守山 滋賀県守山市今市町203-11  
TEL:077-514-3600

ジュニアスペース  
らいぶ堀川三条 京都市中京区岩上町724  
TEL:075-823-3800

詳しくは  
こちら

