



あなたのココロとカラダをアップデートする健幸レシピ

金のカラダ

KINNOKARADA

2018・新春
vol.2

CONTENTS

運動 レシピ recipe

体温を1℃上げて、
「健幸レベル」をアップさせよう！

からだ
温まる！

「上半身ストレッチ
& 下半身筋トレ運動」

休養 レシピ recipe

からだ
温まる！

- ・生活リズムを見直そう！
- ・からだを『温める食材』と『冷やす食材』を知ろう！
- ・「目」の病気について

知っているようで知らない カラダの雑学

栄養 レシピ recipe

冷えやすいこの時期に…
代謝アップにおすすめ！

500kcal!! (前後)の
ヘルシー定食！

では一体なぜ、平熱が50年前に比べて約1度も低下したのでしょうか。

その原因として考えられるのが、まずライフスタイル(生活習慣)の変化でしょう。車や電車での移動、駅ではエスカレーターを使う等、以前に比べて自分の足で歩くことが少なくなっている。また、冷暖房の普及により、暑い夏でも冷房をつけることで、暑さからすぐに解放される環境になりました。その結果として、気づかないうち

に人間本来が持つ体温調節機能が上手く働かなくなり、私達の体温は低下していきました。

さらに、平熱は加齢に伴い低下することが分かっています。直接的な原因はまだまだはっきりと解明されていませんが、年齢を重ねるにつれて運動機能の低下や身体の生理機能が低下することが関連しているのではな



いかと考えられます。

昔測った時の体温が、今の体温とは限りません。この機会に、もう一度体温を測り直すと良いでしょう。

筋肉は、常に「代謝」を繰り返して、エネルギーを使って熱を産み出しています。例えば、寒いところに居ると、からだがかぶるぶる震え出す経験はありませんか？これは脳からの命令で筋肉を伸縮させることで、熱を作って体温を上げようとするためです。熱を産み出す働きは、筋肉を動かすことだけに限らず、心臓が拍動したり、肝臓で栄養素を代謝したり、体内の臓器の活動によって行っているのですが、心臓や肝臓、腎臓などは、私達の意志で動かすことはできません。私達の意志で唯一動かすことができ、熱を

ライフスタイルの変化が、
低体温化へ・・・

私達の身体は、本来、体温が36.5度～37度付近で、最も健康的に、そして快適に過ごせるようになっています。ところでみなさんは、自分の「平熱」を知っていますか？36度台という方が大半かもしれませんが、35度台も珍しくありません。そう、日本人の「平熱」は、年々下がりがついている、50年前に比べて約1度も下がっているというデータが報告されています。

体温が下がり、身体が冷えるような変化が起こるのでしょ？冷えは万病のもとという言葉を、一度は耳にしたことがあるかもしれませんが、その言葉の通り、冷えは、身体に様々な不調を引き起こし、大きな病気に繋がることがあるのです。

あなたの平熱は何度ですか？

ベスト体温
36.5℃～37℃

最も健康的に、
快適に過ごせる体温♪
代謝も免疫力も高い状態！



※あくまで目安です。個人差があります。

体温が1℃上がると、基礎代謝は13%アップ！
さらに免疫力もアップする！

健康的に過ごすには、36.5度～37度前後の体温が良いとお話ししましたが、それには理由があります。それは「酵素」が深く関係しているのです。私達の身体は、寝ている時でも心臓が拍動したり、呼吸をしたり、血液が身体中を巡り・・・日々細胞が生まれ変わって、「代謝」を繰り返しています。代謝が活発になれば、1日に消費するエネルギーも増え、痩せ体質へと変わりますよね。この代謝をアップさせるには、実は、サポート役として働く「酵素」が深く関係しています。酵素は体温が37度前後で最もパワーを発揮するのです。だから、体温が下がりますと、酵素の働きが悪くなり、代謝が落ちてしまつのです。

代謝の低下は、体内に脂肪を溜め込みやすく、太りやすい体質へと変化するだけでなく、脂質異常症や糖尿病、肥満など、生活習慣病のリスクを高めることに繋がります。また体温が下がることで免疫力も低下し、風邪を引きやすくなったり、身体のだるさを感じるだけでなく、アレルギーや鬱、癌など、さまざまな病気を誘発する要因となるのです。

体温が1度上がると、基礎代謝は13%アップ、そして免疫力もアップすることが分かっています。「健康に過ごすためにも、そして「健康寿命」を延ばすためにも、体温を上げる努力をしましょう。

筋肉をつけて、体温をアップ！



産み出すことが出来るのが、『筋肉』ということなのです。だから、体温を1度上げるには、全身にある『筋肉』をしっかり使うことが重要ポイントになるのです。

ただし、筋肉量は加齢によって減ることが分かっています。30代以降、年間に約1%ずつ減ると言われています。日常的に筋肉を使わなければ、さらに加速して減少してしまいます。筋肉量をこれ以上減らさない為に、こまめに身体を動かし、筋肉をつけていきましょう。そして体温を1度上げて、「健幸レベル」をアップさせましょう！

運動 レシピ recipe

体温を

1℃

上げて、

けんこう

「健幸レベル」をアップさせよう！

体温UPを目指して、筋肉をつけよう!!

上半身ストレッチ&下半身筋トレ運動

からだ
温まる!初めての方でも
挑戦できる!!

からだの中で一番大きな筋肉は、太ももやお尻などの主に**下半身**にあり、全体の**約70%**を占めています。下半身の筋肉を中心に鍛えることで、熱の産生もよりパワーアップ!!
まずは、胸と背中、肩甲骨まわりのストレッチを行い、筋肉をほぐしてから、筋トレ運動を始めましょう。
朝起きて、肩甲骨まわりの筋肉をストレッチすると、からだがかたまりと温まり、1日中元気に過ごせますよ!!

※足腰や関節に痛みなどの症状のある方は、医師に相談の上、運動を行いましょう。無理をせず、自分のペースで行うことが大切です。

からだ温まる!

上半身ストレッチ

朝起きてすぐや、お風呂上がりに行うのがオススメ!
息を吸って、吐いてを繰り返し、リラックスして行いましょう。

動画でCheck!

QRコードから
上半身ストレッチの方法を
動画でご覧頂けます。

1 胸のストレッチ

5回を1セット
2セット/日

〈手順〉

- 1 両手を後ろで組み、上に引き上げていきます。3秒程キープして元に戻し、これを繰り返します。

ここがポイント!

手を上に引き上げる際は、背すじをぐーっと伸ばし、胸を上に引き上げるイメージで行いましょう。

胸の筋肉の
伸びを意識
して!肩甲骨は内側に
引き寄せながら。手のひらは
内側に。

2 肩甲骨のストレッチ

10回を1セット
2セット/日

〈手順〉

- 1 足を肩幅に開き、両手を上に上げます。
- 2 ヒジを曲げながら、ゆっくりとおろします。これを繰り返します。

ここがポイント!

肩甲骨を意識しましょう。
手のひらを外に向けるイメージで行うと、より肩甲骨に効いてきます!これだけで、
だんだんからだか
あたたまっていくはず!

からだ温まる!

下半身筋トレ運動

ストレッチでからだを温めた後は、下半身の筋トレ運動を行いましょう。
“筋トレ運動”といっても、自宅で!その場で!テレビを見ながらでも出来る手軽な運動です。ぜひトライしてみてください!

動画でCheck!

QRコードから
下半身筋トレ運動の方法を
動画でご覧頂けます。

1 足腰の筋力アップ運動

左右 15回ずつを1セット
2セット/日

〈手順〉

- 1 腰に両手を当て、真っすぐ立ちます。
- 2 右脚を大きくゆっくり、前に出します。その状態で1秒止め、出した脚を元に戻します。反対の脚も同様に行います。

背すじは
真っすぐを
意識。目線が下がらないよう、
常に前方を見る。

ここがポイント!

前に出た脚のヒザが 90度近くになるぐらいまで下ろすと、good!! ただし、無理は禁物。出来る範囲で行いましょう。

90度

レベルアップ!!

より筋力UP!!

まだ体力的に余裕がある方は、両手を頭の後ろで組んで行ってみましょう。バランスをとるのが難しいので、注意しながら行いましょう!

2 お尻の筋力アップ運動(2種類)

Part 1

15回を1セット
2セット/日

- 1 あおむけになり、両ヒザを肩幅より少し広めの幅に開いて、立っています。
- 2 お尻をぐっと持ち上げ、ヒザから肩が一直線になる状態にします。1秒程キープしたら元に戻し、これを繰り返します。

一直線に
なるように!

ここがポイント!

肩幅より少し広めに開くことで、よりお尻の筋肉に効いてきます!

Part 2

左右 15回ずつを1セット
2セット/日

- 1 四つんばいの姿勢をとります。
- 2 後ろに蹴るように、右脚をやや上に伸ばし、お尻よりも高い位置まで上げます。1秒程キープしたら元に戻しましょう。15回繰り返したら、反対も同様に行いましょう。

背すじは
真っすぐを
意識。

ここがポイント!

かかとをお尻の位置よりもなるべく高いところまで上げましょう。お尻の筋肉に効いてきます。

生活リズムを見直そう！

寒い今だからこそ「体温の下がりやすい生活」から抜け出ませんか？



体温アップポイント！

シャワーだけでは、からだの芯から温まりません。季節を問わず、湯船につかることが理想。
入浴後は、ストレッチをしてからだをほぐしましょう。そして起床してから16時間後には、メラトニンというホルモンの分泌量が増え、自然な眠りにつきやすくなります。余計な夜更かしせず、心地よい睡眠で、次の日を迎えましょう。

体温アップポイント！

車での移動は、運動不足になりがちに…。徒歩や自転車を使い、少しでも自分の足で歩く癖をつけましょう。

体温アップポイント！

午後は、からだも軽く動きやすい時間帯。だらだら過ごすよりも、短時間だけでもちょこっとからだを動かしてみるのはいかが？例えば、その場でストレッチをするだけでも良いし、30分運動教室に行き運動するのもgood！

冷子さんの1日

23:00 お風呂タイム

テレビを見ていたら、あっという間にこんな時間に。シャワーでさっと済ませて。

17:00 夕飯の買い出し

近くのスーパーまで車で、夕飯の買い出しへ。

13:00 テレビタイム

寝転びながらドラマ鑑賞を。気づいたら、うたた寝…。

7:00 起床

朝は食欲がなく、朝食はクロワッサン1個とコーヒーのみ。

冷え体質の冷子さん

（プロフィール）
結婚を機に仕事を辞め、今は専業主婦の彼女50歳。そろそろ運動を始めなければ…と心では思っているものの、苦手だし、家に居る時間が長くなっていく様子。

体温アップポイント！

食欲が無い日も、できるだけバランスよく食べるようにしましょう！体温をよりアップするには、糖質がしっかり摂れる「ご飯」がおすすめですが、パンの場合は、クロワッサンや菓子パンなど、脂質の多いものは避けて、食パンやフランスパンなどにするとgood！脂質を摂りすぎると、熱を産み出すスピードが低下し、体温も上がりにくくなります。

12:00 お昼ごはん

メニューは、簡単に出来るうどんを。

体温アップポイント！

お昼時は、1日のうちでも最も代謝が高まり、体温が上がりやすい時間帯。午後からのエネルギーをチャージしておくためにも、品数を増やしてしっかり食べた方がgood！

どちらかに偏るのではなく、陰と陽の食材をバランスよくとることが理想！！

食材編

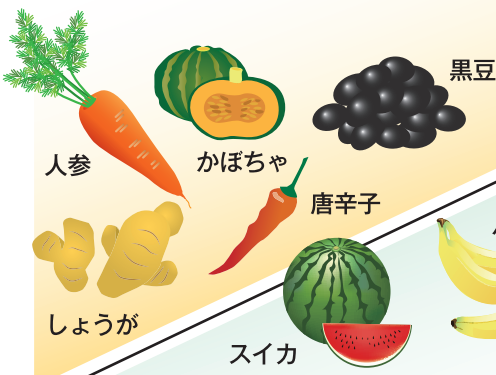
からだを『温める食材』と『冷やす食材』を知ろう！

東洋医学では、「陰陽（いんよう）」という考え方があり、例えば天と地、男性と女性、山と海など、この世に存在するあらゆるモノ・コトを、その対立する性質によって、2つに分けられるという考え方のことです。食材もこの陰陽に分けることができ、からだを冷やす食べ物を「陰の食材」、からだを温める食べ物を「陽の食材」として区別しています。

「陰」の食材には、色が薄く、白いもの、夏に旬を迎えるもの、水分の多いものなどがあり、「陽」の食材には、色が濃く、黒いもの、冬に旬を迎えるもの、根菜類などがあります。今回は、この陰陽に基づいた食材をいくつか紹介しますので、ぜひチェックしてみてくださいね！

〔色が濃く、黒いもの、冬に旬を迎えるもの、根菜類など〕

陽の食材 (からだを温める)



〔色が薄く、白いもの、夏に旬を迎えるもの、水分の多いものなど〕

陰の食材 (からだを冷やす)

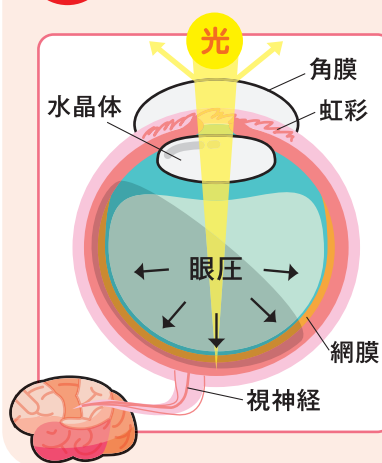


知っているようで知らない カラダの雑学

「目」の病気について

白内障かも…？緑内障かな…？「目」の病気は皆さんにとって身近な病気です。今回は、何となく言葉は聞いたことがあるけれど、実際にどのような病気か分からない…というギモンを、分かりやすく解決していきます！

1 まずは目が見えるしくみから



光が角膜を通過！
虹彩で光の量を調節します。
水晶体でピントを合わせ…
網膜で光をキャッチ！
明るさと色を分析します。
その光を視神経を通して、信号として脳へ伝達。
この一連の流れによって、目が見えるようになりますのす！

2 身近な「目の病気」について

白内障

レンズの役割をする水晶体が濁って、光が通らなくなる

老眼

水晶体が硬くなり、ピントが合わなくなる

網膜剥離

光を受ける網膜が剥がれる

緑内障

眼圧が高くなり、視神経に支障が出る

加齢に伴って発症するのが一般的。ものがかすんで見えたり、明るいところでものが見えにくい等の症状がある場合は要注意。

成人の失明原因の第1位。定期的な検診で早期発見を！

視力ってなぜ低下するのかな？

視力が低下する原因は、遺伝や病気によるものの他に、ライフスタイルが影響することも多々あります。寝る前に、暗闇の中でスマホをずっと見ていませんか？コンタクトレンズを長時間つけっぱなしにいませんか？このような生活は、知らず知らずのうちに、あなたの「目」に負担をかけ、疲労が溜まってきている可能性があります。手遅れになる前に、ライフスタイルを見直し、目に優しい生活を心掛けていきましょう！

冷えやすい
この時期に...

代謝アップにおすすめ!

500キロカロリー!! (前後)のヘルシー定食!

栄養
レシピ
recipe

※総カロリーは、ごはん 100g=168kcal を含んだ、
全ての料理の合計を示しています。

タラと白菜の 酒蒸し定食

総カロリー
481kcal
塩分
2.8g



メインのタラには、筋肉の元となるたんぱく質が多く
含まれ、からだを温めて代謝を上げる効果があります。
副菜では、今が旬のかぶをまるごと使用し栄養満点!
ぜひお試しください!!

① タラと白菜の酒蒸し

カロリー 98kcal 塩分 0.7g

あっさりとしたタラは、どんな味付けにもよく合います。
トマトのうまみとレモンの酸味に、あらびきこしょうを
きかせ、塩分控えめでも満足感のあるレシピです。

<材 料> (2人分)

●タラ切り身：2切れ ●塩：ふたつまみ ●白菜：1枚
●ミニトマト：6個 ●酒：小さじ2 ●オリーブオイル：小さじ1
●あらびきこしょう：少々 ●レモン：1/8個

<作り方>

- ①タラに塩を振る。白菜は食べやすい大きさに切り、ミニトマトはヘタをとっておく。レモンはくし形に切る。
- ②フライパンにクッキングシートをしき、白菜、タラ、ミニトマトを乗せ、酒とオリーブオイルを振り、蓋をして弱火で10分加熱する。
- ③タラに火が通ったら器に盛り、あらびきこしょうを振ってできあがり。お好みでレモンを絞って食べる。

③ かぶの葉と野菜のみそ汁

カロリー 84kcal 塩分 0.6g

かぶの葉の部分は淡色野菜ですが、葉にはビタミンEや
カロテン、カルシウムが含まれ、緑黄色野菜に分類されます。
実は栄養価の高い、かぶの葉を使ったおみそ汁です。

<材 料> (2人分)

●かぶ葉：1個分 ●たまねぎ：1/4個 ●にんじん：40g
●油揚げ：1枚 ●だし汁：150ml ●みそ：小さじ1

<作り方>

- ①かぶ葉は小口切りに、たまねぎは縦半分にスライス、にんじんはいちょう切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、たまねぎ、にんじんを入れ火にかけ、火が通ったらかぶ葉、油揚げを加えてひと煮立ちさせたらみそを溶き入れ、できあがり。

② かぶのそぼろ煮

カロリー 75kcal 塩分 1.1g

今が旬のかぶは火の通りが早く、味がしみやすいので
煮物にもピッタリ。かぶは余分な塩分を排出するのを助ける
カリウムを豊富に含んでいます。

<材 料> (2人分)

●かぶ：1個 ●にんじん：60g ●しいたけ：2枚
●とりひき肉：50g ●だし汁：140ml ●うすくちしょうゆ：小さじ2
●みりん：小さじ1 ●かたくり粉：小さじ1

<作り方>

- ①かぶは皮をむいていちょう切りに、にんじんは小さめの乱切りにする。しいたけはいしづきをとって4つに切る。
- ②鍋にだし汁、うすくちしょうゆ、みりんを入れ、ひき肉を加えて箸でほぐし、かぶとにんじんを加えて火にかける。
- ③煮立ったらしいたけを加え、にんじんがやわらかくなるまで煮て、水溶きかたくり粉でとろみをつけたらできあがり。

④ ほうれん草ときのこのペペロンチーノ

カロリー 56kcal 塩分 0.4g

ほうれん草は、血行をよくする働きのある、
鉄分やビタミンEを含みます。
からだを温める唐辛子と、にんにくとの組み合わせで
代謝アップを狙います。

<材 料> (2人分)

●ほうれん草：60g ●まいたけ：50g ●にんにく：1かけ
●たかのつめ：1本 ●オリーブ油：小さじ2 ●しょうゆ：小さじ1

<作り方>

- ①ほうれん草はゆでて水にさらし、しぼってから食べやすい長さに切る。まいたけはほくす。にんにくはみじんぎり、たかのつめは種をとって輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにく、たかのつめを入れ、弱火にかけ、香りがたったら、まいたけとほうれん草を加えて炒め、しょうゆで味付けしたらできあがり。

① ポークソテー キウイソース

カロリー 173kcal 塩分 0.6g

キウイフルーツに含まれる「アクチニジン」は
たんぱく質の消化を助けてくれます。
甘酸っぱいキウイソースと豚肉は
意外と相性バッチリです。

<材 料> (2人分)

●豚ヒレ肉：160g ●塩：ふたつまみ ●こしょう：少々
●小麦粉：小さじ2 ●オリーブ油：小さじ1
●キウイフルーツ：1個 ●はちみつ：小さじ1
●バター：4g ●白ワイン：小さじ1
●レタス、パプリカ：適量

<作り方>

- ①豚ヒレ肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、中火で1を焼き、焼き色がついたら返して弱火で火が通るまで焼く。
- ③キウイフルーツの皮をむき、粗みじんにしたら耐熱容器に入れ、はちみつ、バター、白ワインを加えてラップをし、電子レンジ500wで1分加熱、一度取り出してまぜてから2分加熱する。
- ④2を器に盛り、3をかけたあとできあがり。レタスとパプリカを添える。

② にんじんの クリームチーズあえ

カロリー 56kcal 塩分 0.4g

鉄分やビタミンEは、
血行をよくする働きがあります。
ごまにはビタミンEがたっぷり!
吸収しやすくなるよう、
よく噛んで食べましょう。

<材 料> (2人分)

●にんじん：100g ●クリームチーズ：15g
●塩：ひとつまみ ●ごま：小さじ1

<作り方>

- ①にんじんはせん切りして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ500w3分加熱し、取りだしたら熱いうちにクリームチーズと塩を加えてあえる。
- ②器に盛り、白ごまを振ったらできあがり。

③ ほうれん草とひじきのサラダ

カロリー 59kcal 塩分 0.9g

ほうれん草とひじきで鉄分をたっぷりとれるレシピです。
れんこんのしゃきしゃき感がいいアクセントになります。

<材 料> (2人分)

●ほうれん草：1/2束 ●れんこん：50g
●ホールコーン(冷凍)：15g ●ひじき：2g ●砂糖：小さじ1
●しょうゆ：小さじ2 ●酢：小さじ1 ●オリーブ油：小さじ1

<作り方>

- ①ほうれん草は茹でて水にさらしてしぼり、食べやすい長さに切る。れんこんはいちょう切り、ひじきは水でもどす。
- ②鍋に水を入れ、れんこんを入れて火にかけ、火が通ったらひじき、ホールコーンを加えひと煮立ちしたらざるにあけ、水気を切っておく。
- ③砂糖、しょうゆ、酢、オリーブ油を合わせ、1と2をあえたらできあがり。

ポークソテー キウイソース定食

総カロリー
504kcal
塩分
2.8g



豚肉にはたんぱく質のほかにビタミンやミネラルも多く
含み、代謝を上げるのにおすすめの食材です。また、ひじきや
ほうれん草に含まれる鉄分は、血行をよくする働きがあり、
ビタミンCが豊富なキウイフルーツとの組み合わせで、
さらなる吸収率アップを狙います。

編集 後記

今回は、「体温」をテーマに取り上げましたが、いかがでしたか。あらゆるモノが自動化、電動化されるにつれて私達の暮らしは便利になりましたが、一方で、自分の足で動いたり、手を使ったりということが少しずつ減り、以前に比べて運動量、活動量が減ってしまいました。運動量が減ると、熱を産み出す筋肉も減っていき、体温低下へと繋がってしまうのです。日常生活を送る上で、「体温」を意識した生活はなかなか難しいかもしれませんが、この「金のカラダ」を通して、少しでも体温を上げることの大切さを知って頂いたり、運動を始めるきっかけとなれば幸いです。次回も、皆さんにとって身近なテーマを取り上げていきますので、ぜひお楽しみに! (廣瀬)

スポーツを通じてサードプレイス(第3の快適空間)を創造する企業「スカイ」



総合フィットネスクラブ
(キッズスクール)

ヘミング
<http://www.heming.co.jp/>

スポーツクラブ
ヘミング亀岡

京都府亀岡市
北古世町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

お得な入会キャンペーン
実施中!!
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)

フィッツミー
<http://www.fitsme.jp/>

フィッツミー
イズミヤ大久保店

京都府城陽市平川室木85
イズミヤ大久保店2F
TEL:0774-57-5100

フィッツミー
アル・プラザ近江八幡店

滋賀県近江八幡市桜宮町202-1
アル・プラザ近江八幡2F
TEL:0748-31-1600

フィッツミー
イズミヤ寝屋川店

大阪府寝屋川市早子町23-1-104
イズミヤ寝屋川店5F
TEL:072-811-3800

お得な入会キャンペーン
実施中!!
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
<http://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

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▶