

CONTENTS

運動
レシピ
recipe

下半身に
こだわる!!

足腰を鍛えて、
この冬を乗り切る!

いくつかからでも始められる!!

下半身の筋肉をパワーアップ!!

『プチ筋トレ運動』

休養
レシピ
recipe

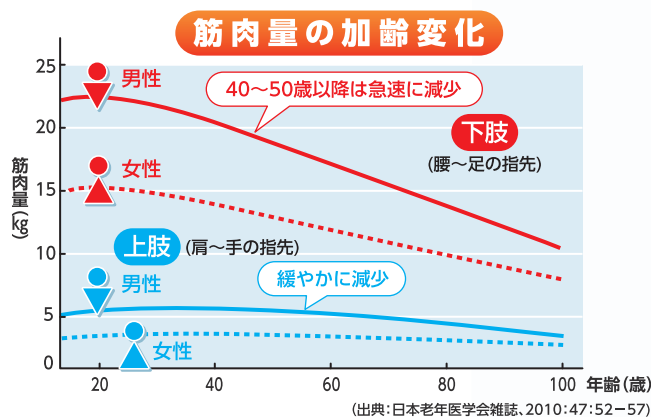
● 野菜に含まれる最強の物質「ファイトケミカル」って!?

● 今話題の!! ホットヨガって一体どんな効果があるの!?

● 知っているようで知らないカラダの雑学「骨のしくみ」

栄養
レシピ
recipe

ハーバード大学式野菜スープで
免疫力を高める!
300kcal 以下の栄養満点!!
しかも簡単
“お一人様スープ”特集!!



加齢に伴って全身の筋肉は衰えていきますが、その中でも特に衰えるスピードが早いのが「下半身の筋肉」。上肢（肩／手の指先）の筋肉量は緩やかに減少しますが、下肢（腰／足の指先）の筋肉量は20歳を過ぎた頃から徐々に減り始め、40〜50歳以降は急速に減少することが分かります。下半身の筋肉が減ってくると関節に負担がかかり、これが足腰の痛みや不調に繋がるのです。

年齢を重ねるごとに衰える
「下半身の筋肉」

油断出来ない!!
足腰の不調!!

「いつまでも自分の足で歩いてイキイキと暮らしたい」、それは誰もが願うことですね。自分の足で歩ければ行きたいところにいつでも行けるし、買いたい物だって好きな時に好きな場所で行ける。介護のために周りの人の手を煩わせることもありませんよね。

でも、年齢を重ねるにつれて「つまづきやすくなった」「びざや腰、足首が痛い」といった足腰に不調がはじめる方もいらつしやいませんか？そう、何もしなければ足腰は次第に弱り、10代や20代の頃と同じように活発に身体を動かすことは難しくなるのです！！

「年のせいだから仕方ない」と思つて諦めていませんか？もちろん、加齢による体力の衰えはありますが、自身の身体としっかり向き合い、不調を解消することで、足腰を強くすることができます！！その力ギとなるのは、やっぱり「**下半身の筋肉**」。

足腰を鍛えてこの冬を乗り切り、いつまでも自分の足でイキイキとした生活を送る秘訣、お伝えします！！

下半身に
かわるだこ!!

足腰を鍛えて、この冬を乗り切る！

身体を動かすだけじゃない！
「筋肉」の役割！！

筋肉は、立ち上がりたり歩いたりなど、日常生活の動作を行うために必要不可欠ですよ。でもそれだけではありません。お話をしたり、食事をしたり、心臓が動いているこの瞬間も筋肉が関わっているのです。私たちが生活するすべての活動に「筋肉」が活躍しているのです!!

筋肉がつくと
嬉しい効果がいっぱい!!

その1
特に
冬場の
大敵！
冷え性の改善！

「冷え」の原因には、血行不良や冷たいものの摂りすぎなど様々ありますが、二つに「筋肉不足」が挙げられます。筋肉は常に収縮を繰り返しながら「熱を作り出して、私たちの身体の体温を一定に保ってくれています。よくカイロなどの冷えとりグッズを使ったり、湯船に浸かって身体を温めたりするかもしれませんが、それは「一時的な冷えの解消にはなりますが、根本的な解決にはなっていません」。



その2
見た目が若返る！

背中が丸まって歩き方がトボトボ…、杖をつきながらヨチヨチ歩き…、姿勢が悪くなるとぐっと老けてみえてしまいます。これらは筋肉が減ってきているのが原因。特にお腹の筋肉や下半身の筋肉が少なくなると、上半身を支えている骨盤が正しい位置に収まらずに傾いてしまい、背中が曲がって前かがみの状態になってしまいます。

目指すべき姿勢は『背筋が真っすぐキレイに伸びた状態』



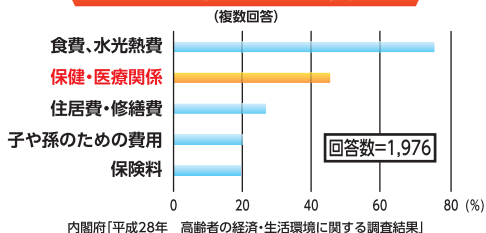
その3 将来の寝たきりを予防！

最近よく「健康寿命」という言葉を耳にしますが、健康寿命とは「元気に自立して日常を過ごすことができる期間」のこと。日本人はこの「健康寿命」が、平均寿命より男性で約9年、女性で約12年短いことが分かっています。これは寝たきりなどによって、支援や介護が必要となる期間が平均で9〜12年もあることを示しています。そして、この寝たきりなど介護が必要となる原因の第1位は、脳の障害や認知症でもなく、筋肉など「運動器の障害」なのです。

将来の寝たきりを予防するためにも40代、50代のうちからしっかりと筋肉をつけておくことが大切です。



大きな割合を占める支出



さらに、60歳以上を対象としたある調査で、「大きな割合を占める支出」の2番目に「**保健医療関係の費用**」が掲げられています。筋肉の低下が全ての原因とは限りませんが、筋肉が減ること、「生活習慣病」や「がん」、「認知症」へ繋がるという研究報告もあり、60代以降は特に医療関係への支出が大きくなってしまうことが懸念されます。保健・医療関係への支出を抑えて負の連鎖を防ぐためにも、筋肉をつけて対策しなければいけないですね!!

いくつになっても下半身の筋肉を増やすことはできる!!

「もう歳だし、今さら筋肉をつけるなんて無理」「体力も全然ないし運動もここ数年してない…」と諦めてはいませんか？でもご安心ください。下半身だけに限らず**「筋肉」はいくつになっても増やすことができます**のです。ハードで難しい筋トシや長時間の運動は必要ありません。少しずつでもいいから、身体を動かして筋肉に刺激を与え続けることの方が大切です。

次ページでは、下半身の筋肉をパワーアップするための「**フチ筋トレーニング**」を紹介します。どなたでも簡単に！すぐに取り組めますのでぜひ挑戦してください!!

いくつかからでも始められる!!

下半身の筋肉を パワーアップ!! 『プチ筋トレ運動』



動画でCheck!

左のQRコードから『プチ筋トレ運動』の動画がご覧いただけます。

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。無理は禁物です。

プチ筋トレ その1

- ①イスに深く腰掛ける。
- ②片足をゆっくりと前に出し、5秒間キープ! ゆっくり元に戻し、反対も同様に行う。

つま先はなるべく
上に向ける
太ももの
前の筋肉を意識!

目安: 左右それぞれ 10 回ずつ / 1 日

プチ筋トレ その2

- ①両手でイスの背もたれ部分をつかみ、真っすぐ立つ。
- ②かかとを上げて5秒間キープ! ゆっくり元に戻し、これを繰り返す。

お腹に
力を入れる

おしりを
ギュッと
締める

ふくらはぎの
筋肉を意識!

目安: 10 回 / 1 日

プチ筋トレ その3

- ①片方の手でイスの背もたれ部分をつかみ、もう片方の手は腰に当てて、真っすぐ立つ。
- ②片方の足をゆっくりと持ち上げ、5秒間キープ! ゆっくり元に戻し、反対も同様に行う。

お腹に
力を入れる

太ももと床が
平行になった
ところで
キープ!

足の付け根
(股関節)を意識!

目安: 左右それぞれ 10 回ずつ / 1 日

プチ筋トレ 応用編

- ①両足を大きく開いて立ち、手は腰に当てる。
- ②ひざを曲げながらゆっくりと腰を降ろし5秒間キープ! ゆっくりと元に戻り、これを繰り返す。

目線は
まっすぐ

肩の力を抜く

手は
腰に当てる

つま先は
外に向ける

上体が
前に倒れないように
しっかりキープ!

太もも・おしりの
筋肉を意識!

足の裏全体で
地面を押すように!

目安: 10 回 / 1 日

おまけ!!
の運動



動画でCheck!

左のQRコードから動画をご覧いただけます。

『足先ポカポカ運動』

足の指を刺激してほぐすことで、足先の血行が良くなり足元から身体を温めることができます。それに、足の指が広がることで、歩くときに足の裏全体で地面をしっかり踏めるようになり、体幹が鍛えられて正しい姿勢で歩くことができます!!

下半身の筋肉をパワーアップすることにも繋がりますよ!!

目安: 10 往復 / 1 日

脇を開く
イメージで。

脇を閉じる
イメージで。

Check!

足の指の間に手の指を
挟み込み、やさしく握る

足の裏側を意識!

NG

強い力で
曲げ過ぎないように
気をつける

足の甲側を意識!

- ①足の指と指の間に、手の指を入れて、優しく握る。
- ②足の裏側をギュッと伸ばし5秒間キープ!

- ③ゆっくり元に戻し、同様に足の甲側を伸ばす。

野菜に含まれる最強の物質

／今、巷で注目の／ 「ファイトケミカル」って!?

ファイトケミカルって!?

野菜や果物などの植物が作り出す天然成分のことで、**ガンや生活習慣病の予防、免疫力のアップ・調整、老化予防**など、私たちの身体に嬉しい作用があることが分かってきていて今脚光を浴びている最強の物質なのです!!

野菜を口にしたときに感じるあの独特な苦みや渋み、香りなどの正体が**ファイトケミカル**。自らを紫外線や害虫から守るために、そのような成分を外に放ち生き抜いているのです。ファイトケミカルは植物しか作ることができないので、私たちは植物を食べることによってしかファイトケミカルを摂取することは出来ません。

たとえば

食品	食品に含まれるファイトケミカル名
トマトの色素	リコピン
ニンジン、かぼちゃの色素	β-カロテン
だいこん、わさびの香り	イソチオシアネート
唐辛子の辛み	カプサイシン
ブルーベリーの色素	アントシアニン
かんきつ類の苦みや香り	テルペン類

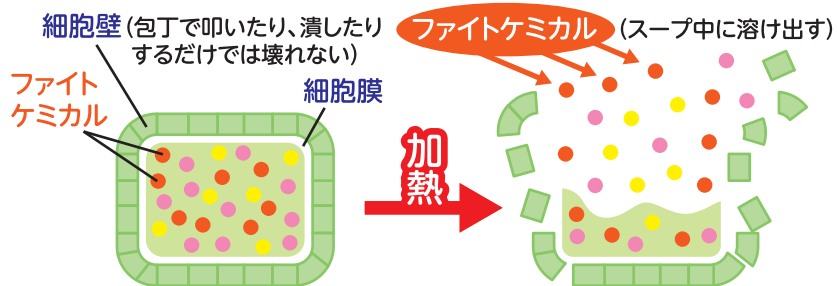
このように、私たちの身近な野菜や果物にファイトケミカルは含まれています。

ファイトケミカルはこうして摂取する!

ファイトケミカルは、野菜や果物などの植物の細胞中に集まっているので生のサラダを食べるだけでは私たちの身体に吸収されにくいことが分かっています。そこでポイントとなるのが、**野菜を加熱して「スープ」などの形で摂ること**。熱を加えることで、スープ中にファイトケミカルが溶け出し、吸収しやすくなるのです!!

次ページの“栄養レシピ”では、ファイトケミカルがたっぷり溶け出した「野菜スープ」をご紹介しますので、ぜひ参考にしてください!!

植物の細胞(イメージ図)



今話題の!!

ホットヨガって一体どんな効果があるの!?

通常のヨガよりも暖かいホットな環境で行う、今人気急上昇中の“**ホットヨガ**”。寒い季節は特に、“ホット”という言葉に心惹かれて、ついつい気になってしまいますよね。今回は、そんな“**ホットヨガ**”の効果についてたっぷりお伝えします!!

●身体が硬い方こそホットヨガを!

ホットスタジオは、スタジオによって異なりますが、だいたい室温が 32℃～ 40℃、湿度が 50%～ 65%に保たれています。実はこれ、筋肉が一番リラックスして伸びやすい環境なのです!! 身体が硬いあなたも**柔軟性がアップ**して、安心してポーズを取ることができますよ!!

●遠赤外線効果で、体質改善!

遠赤外線とは温熱作用のある光のこと。冷えた身体を芯から温めて、体内の余分な水分や老廃物を一気に排出し体質改善へと導きます。**新陳代謝のアップ**や**冷え性の改善**、**肌質改善**、**ストレスの緩和**などたくさんの効果が期待できます。

特に冬場にかけて関節に痛みなどが出やすい方は、全身の血流が悪くなっている可能性あり。ホットヨガで身体を動かして血流が良くなると、関節痛の改善にも繋がります。もちろん、ダイエット効果も期待できたりと、通常のヨガでは体感しきれない効果を、ホットヨガでは一度に体感することが出来ます。冬場にもってこいのホットヨガ!! ぜひ一度試してみてもいい!!



知っているようで知らない カラダの雑学

「骨のしくみ」



私たちの骨格の基本となる骨には、身体を支える以外に、臓器を保護したり、カルシウムの調節をしたり、血を作ったり等たくさんの役割があるのです!

骨って何からできている?

骨といえば一番に思い付くのが、カルシウム(Ca)ですが、なんとCaは半分も含まれていなくて、水とコラーゲン(たんぱく質)が半分以上を占めています! コラーゲンが含まれることで、骨にしなやかさが生まれて折れにくくなるのです。

骨の日常生活

運動などによって骨に刺激を与えることで、強い骨を作り出すことが出来ます!

1 破骨細胞

古い骨を壊す



2 骨芽細胞

新しい骨を作る



3 骨基質

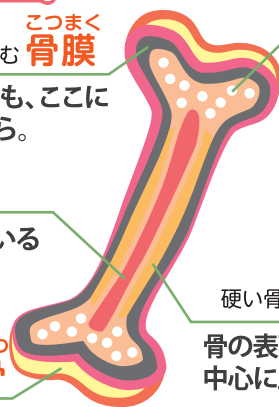
その骨を固める



骨の内部

神経や血管に富む**骨膜**
骨折が痛いのも、ここに神経があるから。
骨髄
血液を作っているところ。

骨のクッション **軟骨**



スポンジ状 **海綿質**

骨の両端に穴があり、それがクッションになって折れにくくなっている。ただこの穴が多すぎると骨は折れやすくなり、これがいわゆる**骨粗鬆症**といわれるもの。40代後半から特に注意!!

硬い骨質 **緻密質**

骨の表面にある硬くて丈夫な骨質。中心に血管が通っている。

ハーバード大学式野菜スープで免疫力を高める！

寒い冬はこれで乗り切る!!

300kcal
以下の

栄養満点!!しかも簡単“お一人様スープ”特集!!

ファイトケミカルがたっぷり溶け出した最強のスープをご紹介します!!

超簡単!!

基本の「野菜スープ」

野菜を切って、煮込むだけ! 味付けなしの誰でも簡単に作れるスープです。

今回使用する食材



アレンジ可能!旬の野菜を追加して、季節ごとの野菜のうまみを味わおう!



1杯分
40kcal

材料 キャベツ、たまねぎ、にんじん(皮つき) 大根、ブロッコリー...各100g
しいたけ...50g、水...およそ1リットル

作り方 ①**食材を切る。**
すべて一口大の大きさに切る。
しいたけは石づきを切り落として薄切りにする。

②**煮る。**
大きな鍋に①の食材と水を入れて火にかける。ふたを閉めて強火にかけ、沸騰してきたら火を弱めて、20分程煮る。

Check! 余ったスープは冷蔵または冷凍で保存が可能! *保存期間(目安)* ・冷蔵の場合...1~2日 ・冷凍の場合...清潔な容器に具とスープを入れて、2週間程度

基本の「野菜スープ」をベースにした、アレンジレシピをご紹介します!
たまには味にアクセントをつけて、いろんなバリエーションを楽しんでみてはいかがでしょうか!?

野菜スープ + 酢 + ラー油 de 春雨入りサンラータン風スープ



1杯分
112kcal

すだちが
アクセントに!

材料 (1人前) 野菜スープ...300ml 春雨(乾燥)...8g 酢...小さじ1
すだち...適量 ラー油...適量

作り方 ① 鍋に野菜スープを入れ火にかける。温まったら春雨を入れて2分程煮込む。
② 酢を加え、軽く沸騰させる。スープ皿に移し、すだちを添えて完成。お好みでラー油、塩・こしょう、ねぎを加えてどうぞ。

夜遅さんに特にオススメの簡単アレンジスープ!

野菜スープ + トマトケチャップ + バジル de 餅入りミネストローネ風スープ



1杯分
248kcal

にんにく
入り!

材料 (1人前) 野菜スープ...300ml トマト...100g にんにく...一片 ベーコン...10g 切り餅...1個
オリーブ油...小さじ1 トマトケチャップ...大さじ1 バジル(乾燥)...適量

作り方 ① 鍋にオリーブ油を熱し、刻んだにんにく、2cm幅に切ったベーコンを炒める。そこに野菜スープ、角切りにしたトマトを入れて、5分程煮込む。
② 一口サイズに切った餅を入れ、トマトケチャップ、バジル(乾燥)を加えて味を調える。お好みで塩・こしょうを振り、ハーブ野菜を添えてどうぞ。

とろとろのお餅で、腹持ちアップ!

野菜スープ + 豆乳 + しょうゆ de サラダチキン入り豆乳クリームスープ



1杯分
272kcal

しょうが
入り!

材料 (1人前) 野菜スープ...200ml サラダチキン(プレーン味)...15g (*お好みの量に調節OK!)
しょうが...10g (刻んでおく) 豆乳...100ml しょうゆ...小さじ1

作り方 ① 鍋に野菜スープを入れ、火にかける。刻んだしょうが、ほぐしたサラダチキンを入れて1分程煮込む。
② 豆乳、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせたら完成。

コンビニで手軽に買えるサラダチキンを使って、たんぱく質の補充もバッチリ!

編集後記

今回は筋肉の中でも特に衰えるスピードの早い「下半身」の筋肉に焦点を当てました。“今は大丈夫...”と安心していらっしゃるあなたこそ、注意が必要です(私も含め)。下半身の筋肉は、20歳を過ぎた頃から減り始めるので、いつまでも自分の足で歩けるようにするには、早め早めの対策が大切です!!
たとえ運動施設に通えないとしても、今回掲載した「プチ筋トレ運動」を、家事の合間に! テレビを見ながら! など、時間を見つけておうちで実践して頂ければ嬉しいです。今年の冬はみんなで“下半身の筋肉づくり”に励みましょう!! (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“スカイ・グループ”

ヘミング 総合フィットネスクラブ (キッズスクール) http://www.heming.co.jp/	ヘミング亀岡 スポーツクラブ 京都府亀岡市 北古町2-1-7 TEL:0771-29-0820	ヘミング出町 スポーツクラブ 京都市左京区 田中町22-76 TEL:0120-779-234	ヘミング伏見 フィットネス&スパ 京都市伏見区 深草錦森町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>
フィッツミー 「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) http://www.fitsme.jp/	フィッツミー 京都市左京区 北白川下町33番地 TEL:075-706-6900	フィッツミー 滋賀県近江八幡市板室町202-1 アル・プラザ近江八幡2F TEL:0748-31-1600	フィッツミー 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	フィッツミー 京都市伏見区 岩上町724 TEL:0774-54-8100
らいぶ ジュニアスペース 障がい児通所支援事業 放課後等デイサービス http://www.js-live.jp/	らいぶ北白川 ジュニアスペース 京都市左京区 北白川下町33番地 TEL:075-706-6900	らいぶ草津 ジュニアスペース 滋賀県草津市 矢橋町884-8 TEL:077-566-8500	らいぶ堀川三条 ジュニアスペース 京都市中京区 岩上町724 TEL:075-823-3800	お得な入会キャンペーン 実施中!! 詳しくは こちら>