



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

2019/秋
vol. 8

CONTENTS

運動 レシピ recipe

目指せ! マイナス10才!
ザ・アンチエイジング!!
簡単! 「タオル」を使った
お手軽体操で、脱!! エイジング!!

休養 レシピ recipe

旬な情報を
お届け!
今話題の“ヒハツ”って
ご存知ですか?
今秋 おすすめサプリメント!!
朝の1杯でスタイルが変わる新・健康習慣!
知っているようで知らない
カラダの雑学!! 「髪の生える仕組み」

栄養 レシピ recipe

コンビニ食材を使って、
10分以内に出来る!
栄養
たっぷり
アンチエイジング“スープ”

老化には年齢とともに体内の各器官の働きが衰える「自然な老化」と病気などが原因となつて老化が進む「病的な老化」の2種類があります。問題なのは「病的な老化」のほう。生活習慣の乱れによって、糖尿病やがんなどの病気にかかり、病的な老化のスピードが速まるだけでなく、自然な老化のスピードも速めてしまひ、老化のスピードはより一層加速してしまうのです!!

〈老化のスピードを速める危険因子〉



生活習慣の乱れが
老化スピードをさらに加速させる!

老化はだれの身にも起こること、それを止めることはできません。けれど、今の生活を振り返り、ひと工夫加えるだけで、老化のスピードを遅らせたり若返りを図ったりすることは可能なのです! 今日から実践できる方法を取り入れて、あなたも「マイナス10才」を目指しましょう!

アンチエイジングとは、アンチ（〜に対抗する）とエイジング（老化）が合わさった言葉で「老化に対抗する」という意味。きつと多くの方がいつまでも「キレイに」、若々しく、いられるようにエイジングケアを意識していらっしゃるのでは? 男性が化粧水を塗って肌ケアをすることもはや珍しくありませんよね? でも老化は、肌のしみやしわ、たるみといった見た目の部分だけでなく、血管や内臓の老化、筋肉の衰え...など、身体の中でも進み、それが高血圧や糖尿病、高脂血症、がん、骨粗しょう症などの病気へと繋がってしまうのです。

そもそもアンチエイジングって何?

運動 レシピ recipe

目指せ!
マイナス10才!

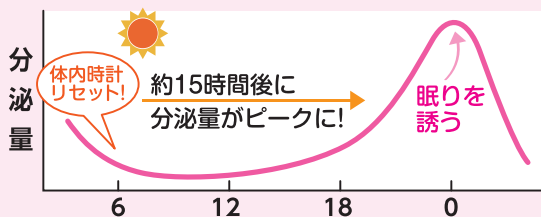
ブルーライトは紫外線に次ぐ強い光で、スマホやパソコンのLED画面から多く発せられ、睡眠の質を下げる大きな原因になります。睡眠だけでなく目の影響も強く、白内障の原因になることも。できれば寝る1〜2時間前には使用を控えましょう。難しい場合は、ブルーライトカットのシートを画面に貼ったり、ブルーライトカット眼鏡を着用し極力強い光を浴びすぎないようにしましょう。また部屋の電気はなるべく暖色系で暗めに設定するとより入眠しやすくなります。



2 ブルーライトオフ(OFF)! 眠る前の準備を!!

体内時計は1日約24時間10分〜11分のサイクルになっていて地球のリズムより少し長いサイクルです。このズレを放ったままにしておくと、ホルモンの分泌に乱れが生じて睡眠にも影響が。毎朝決まった時間に起きて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、眠りを誘うホルモンである「メラトニン」が約15時間後に分泌されるように準備が始まります。睡眠ホルモンをスムーズに出すためにも朝の行動が大切です!

メラトニンの1日の変化



1 毎朝決まった時間に起きて、体内時計をリセット!!



リカバリー生活

睡眠編



今日から始める!
リカバリー生活!!

める危険因子に。例えば若返りホルモンと呼ばれる「成長ホルモン」は、老化した細胞を修復する働きがありますが、睡眠不足や運動不足が続くと、ホルモンの分泌量は減少し新陳代謝の低下に繋がります。だから生活習慣の乱れを正して、老化のスピードを速める危険因子を少しでも減らすことがアンチエイジングへの近道なのです!

ザ・アンチエイジング!!

次ページでは、「簡単! タオル」を使ったお手軽体操を紹介! ぜひ日常生活に取り入れて、習慣化できるようにしましょう!

リカバリー生活

運動編



老化の原因となる「酸化」を防ぐには、「ファイトケミカル」と呼ばれる抗酸化成分を摂るのが有効です。ファイトケミカルは、野菜や果物などの植物が作り出す天然成分のこと、食材の色素や香り、渋み、アクなどの成分を指します。どちらかというとカラフルな食材に多く含まれています!

ファイトケミカルを多く含む食品例



2 抗酸化成分を摂って、細胞の老化をストップ!!

「何を食べるか」ということも大切ですが、その前に「食事リズム」を整えることが大切です。朝食抜きや遅い夕食、寝る前の間食などは、体内時計のリズムを乱し、代謝の低下や生活習慣病のリスクを高めて老化スピードを速めてしまいます。

リカバリー生活

食事編



簡単!

“タオル”を使ったお手軽体操で、脱!! エイジング!!

運動
レシピ
recipe

年齢を重ねるごとに、身体の動きが小さくなったりバランスが崩れたりしがち。

働きが落ち気味の筋肉に刺激を与えて、代謝を上げていきましょう!

細胞が活性化しアンチエイジング効果が期待できます!そしてタオルを使うことで余分な力が要らず、運動効果を最大限に引き出すことができますよ☆Let's try!!

目安: 朝、晩1回ずつ

動画でCheck!

右のQR
コードから
お手軽体操
の動画をご覧
いただけます



ステップ

1 タオル回し

上体ほぐし



身体の側面の
伸びを感じながら



大きく円を
描くように
動かす

1 足を軽く開いて真っすぐ立つ。タオルの両端を持ち、両手を上げる。

2 上体をゆっくり右→前→左へと倒し、大きく円を描くように動かす。5回転したら、反対の動きも同様に行う。

ステップ

2 背中洗い

背中ほぐし・肩こり解消

背筋に沿って
真っすぐ垂らす



1 足を軽く開いて真っすぐ立つ。片手でタオルの端を持ち、背中側に回す。もう片方の手でタオルの下側をつかむ。

背筋に
沿うように
上下に動かす



二の腕の
引き締めにも
効果あり!

肩周りの
筋肉を刺激!

背筋を伸ばして
なるべく真っすぐ
動かすように意識!

2 背筋に沿うように、タオルを真っすぐ上下に動かす。10回繰り返したら、上下の手を反対にして同様に行う。

ステップ

3 タオルツイスト

お腹の引き締め

真っすぐの姿勢から
上体をゆっくり
後ろに倒す



目線は
左肩を
見るように

上半身を
起こして
ひねる



わき腹の
筋肉を意識!

膝は倒れない
ようにする

1 床に座り、両膝は立てる。タオルは丸めて腰の下に置く。両手は身体の前で組んでおく。上体をゆっくり後ろに倒す。

2 上体を後ろに倒した後、ゆっくり前に起こしながら右にひねる。再び上体を後ろに倒し、同様に左にひねる。左右交互を1回として、5回繰り返す。

ステップ

4 タオルスクワット

足の筋力アップ・体幹

肩甲骨を
真ん中に
寄せる
イメージで



肩幅より
少し広めの位置で
タオルを掴む

両手で
タオルを引き合い
上体を真っすぐに保つ



背筋は
真っすぐ

膝を曲げて
腰の位置を
落とし
元に戻す

膝はつま先より
前に出ない
ように!

なるべく
90°を目指して!!

1 タオルを首の後ろに回し、肩幅より少し広めの位置で持つ。

2 右足を大きく一歩前に出し、膝を曲げて腰を落としていく。一呼吸したら、腰を元の位置に戻しこれを5回繰り返す。左足も同様に行う。

おまけの
プチ体操

オススメ!ながら運動

身体を動かす時間がなかなか取れない...!!という方も、テレビを見ながら!デスクワークをしながら!お風呂に入りながら!など時間を見つけて体操しましょう!!コツコツ日々の積み重ねが大切です!!

1 テレビを見ながら... お尻の筋肉を鍛える

足の裏を水平より高い位置
までゆっくり上げる



骨盤が
開かないように
お腹に力を入る!

左右
5回ずつ

手は肩幅くらいの
位置につく。

2 座りながら...

太ももの 筋肉を 鍛える

太ももの
筋肉を意識!



足首を交差して
5秒間思いっきり力を入れる。
足の上下を入れ替える。

3 お風呂に入りながら...

お腹の筋肉を鍛える

お腹に力を入れながら
5秒ほどかけてひねる。



左右交互に行う。



“ヒハツ”とは…

スパイスといえば…ブラックペッパー、タイム、ローレル、唐辛子、コリアンダーなど、様々なものが思い浮かびますが、その中でも、今、身体に嬉しい効果をもたらしてくれると話題になり注目を浴びているスパイスがあります。それが“ヒハツ”!!

ヒハツは、インドや東南アジアに広く分布していて、細長い棒状の果実をつけるスパイス。その見た目から、英語では“**ロングペッパー**”とも呼ばれています。肉の臭み消しや炒め物、カレーなどの風味付けによく用いられています。

日本では主に沖縄(特に八重山地方)に分布していて、“島こしょう”、“ピパーチ”などと呼ばれることもあります。主に豚肉料理や沖縄そばの薬味に使われるのだからか。そんなヒハツですが、胡椒と良く似た風味を持っていて、ピリッとした辛みと甘い香りが特徴です。実はその昔、古代ヨーロッパでは胡椒よりもヒハツが一般的に使われ、インドや中国でも**薬として使われる**ほど、身体に効く重要な香辛料だったのです。

様々な用途に使える万能スパイス!!

ホットミルクに!

温かい麺に!

おでんに!

お肉料理に!

スーパーではこのような粉末タイプのものがよく売られています。

独特の香りがミルクとマッチ!

味に変化をつけたいときに!

寒い時期に特におすすめ!

お肉に振って臭み消しに!

ヒハツを取り扱っているスーパーはまだそんなに多くはありませんが、スーパーに行った際には一度スパイスコーナーに立ち寄ってみてはいかがでしょうか?

“ヒハツ”のココがすごい!

その1

血管の老化を予防!

ヒハツには毛細血管の内側にある「Tie2(タイツー)」という分子を活性化させる働きがあります。これによって傷ついた毛細血管を修復して身体の隅々まで血液が行き渡るようになり、血管の若返りや肌質の改善が期待できます!

その2

血流促進で、代謝アップ!

ヒハツの辛み成分である「ピペリン」は、血管を広げて血流を良くする働きがあります。血液の流れが良くなることで、血圧の低下や冷え性の改善、代謝アップなどの効果が期待でき、ダイエットにも強い味方になります!

その3

体温を上げる!

唐辛子を食べると身体が熱くなってくるように、ヒハツにも体温を上昇させる効果があります。唐辛子の辛みほど刺激がなく胃腸への負担も軽いので、辛いのが苦手な人に特におすすめです。体温が上がることによって冷え性の改善や代謝アップも期待できますね!

摂りすぎに注意!!

身体に良いからといって、何でもかんでもヒハツをふりかけて…というわけにはいきません。ヒハツの適量は、1日小さじ1杯程度。くれぐれも摂りすぎには注意し、適量で楽しみましょう!

今秋 おすすめサプリメント!!

朝の1杯でスタイルが変わる新・健康習慣!



NSS

ナチュラルシェイプシェイク
ほうじ茶ソイラテ味 抹茶ソイラテ味

(1杯25g当たり)
たんぱく質…12.1g
食物繊維…3g
カロリー…90kcal

朝、忙しくてごはんを食べる時間がない…、そんなあなたを応援するサプリメントが **NSS(ナチュラルシェイプシェイク)**! 粉末を、コップ1杯(約200cc)の水や豆乳、牛乳に溶かして、手軽に飲むことができる商品です。

NSSは、大豆、玄米、サチャインチの3種類の**植物性たんぱく質**を配合している他、たんぱく質の吸収を高める**麹酵素**を配合。さらに**人工甘味料・保存料・合成着色料不使用**、**乳製品フリー**、**グルテンフリー**で、自然派にとことんこだわって開発されました。朝は体温が低い時間帯。たんぱく質を身体に補給することで体温が上がり、1日を通して代謝の高い状態をキープすることができます。

あなたも朝の1杯に取り入れて、**新・健康習慣**ははじめませんか?!



商品ラインナップ

・ QPB(クイーンズプロテインベース) ・



- ✓たんぱく質をしっかり補給して美筋を手に入れたい方におすすめ!
- ✓穀物麹配合でたんぱく質の吸収力をアップ!
- ✓女性に必要な鉄、葉酸を配合

チョコレート味
ミックスベリー味
ヨーグルト味

・ BRA(ビューティーリカバリーエイド) ・



- ✓身体の内側からエイジングケアをしたい方におすすめ!
- ✓加齢で失われがちな21種のリカバリー成分を配合!!
- ✓水に溶かして飲めるスティックタイプのパウダー。

ミックスベリー味

・ RTP(Ready To Protein) ・



- ✓いつでも簡単に! 手軽にとれるプロテインドリンク!
- ✓くせのない味でとっても飲みやすい!
- ✓身体にゆっくり吸収される大豆たんぱくを配合。満腹感を得られる!

ドリンクタイプのプロテイン

コーンスープ味
ベリー味

・ NYD(Natural Yeast Diet) ・



- ✓8日間でマイナス2kg! 置き換えダイエット!
- ✓「パラチノース」配合で、血糖値の急上昇を抑える
- ✓ダイエットサポート成分配合で、理想のカラダを手に入れる!

芳醇カフェオレ味
完熟バナナ味

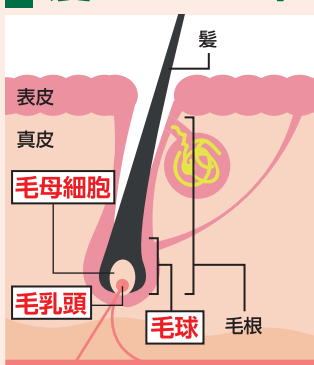
販売元: キューオーエル・ラボラトリーズ株式会社 <https://qol-lab.co.jp>

知っているようで知らない
カラダの雑学!!



「髪の毛の生える仕組み」

髪の毛の生える仕組みって!?



〈髪の毛の生える仕組み〉

- 毛球…毛穴の奥にあり、ここで髪が作られる
- 毛母細胞…栄養を吸収して新しい髪を作る
- 毛乳頭…毛細血管が集中していて、栄養を送り込む

新しい髪を作るには、この毛乳頭に十分な栄養が行き届くことが大切。栄養が不足すると、薄毛や脱毛、髪質の低下の原因にもなります…。

髪は、抜けた毛穴から新しい髪が発生するというサイクルを繰り返して、男性で約3~5年、女性で約4~6年で新しい髪に生え変わります!

あなたの髪は大丈夫!?

髪の毛の健康度チェック!

抜けた髪で、髪の毛の健康状態を確認することができますよ!

青信号(髪が健康であるしるし!現状をキープしましょう!)

- ☐ 髪の毛の根本がふくら(楕円形のような形)している
- ☐ 太くて、一定の長さがある

黄信号(頭皮にトラブルが起きている可能性あり!)

- ☐ 根本のふくらみが見当たらない
- ☐ 根本に白い球がついている
- ☐ 産毛のような細い髪や極端に短い髪が多い

黄信号にチェックが多かった人は、頭皮に栄養が行き届いていない可能性があります。

生活習慣の見直しや頭皮ケアを行って頭皮の血行を良くし、健康な髪を育てていきましょう!

食事は、髪を作る元になる**たんぱく質**や**ビタミン**、**ミネラル**をしっかり摂ることをおすすめします!





缶詰や冷凍食品、カット野菜など、コンビニで手に入る食材にひと手間加えるだけで、栄養たっぷりのアンチエイジングスープに早変わり！
夜遅くなった時…、料理を作る元気がない時…このスープを飲んで、身体の内側から“キレイ”を目指しましょう！！

水餃子と野菜の中華風スープ



一杯あたり
146 kcal
塩分 2.7g

たんぱく質 7.6g 脂質 5.3g 炭水化物 17.2g

使ったコンビニ食材はコレ！



材料(2人前)

- ・水餃子(冷凍)…1袋(6個)
- ・10品目の緑黄色野菜サラダ…1袋(90g)
- ・かにかま…4本
- ・水…400ml
- ・鶏がらスープの素…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・塩・こしょう…少々

水餃子とかにかまでたんぱく質をしっかり補給！
緑黄色野菜も一緒にとってビタミンを補給し
体内の酸化を予防します！！

作り方(2人前)

- ①水餃子はレンジで解凍する。かにかまは手でほぐす。
- ②鍋にA、緑黄色野菜サラダを入れて火にかけ、煮立ってきたら水餃子、かにかまを入れる。最後にしょうゆを加えて味を調える。器に盛り、塩・こしょうをふる。



さば缶とほうれん草の味噌汁



一杯あたり
238 kcal
塩分 2.6g

たんぱく質 15.5g 脂質 18.6g 炭水化物 4.8g

使ったコンビニ食材はコレ！



材料(2人前)

- ・さば水煮缶…1缶(140g)
- ・ほうれん草(冷凍)…1/2袋(80g)
- ・しょうが(チューブ)…小さじ2
- ・水…300ml
- ・和風顆粒だしの素…小さじ1/2
- ・みそ…大さじ1

さばは、良質なたんぱく質のほかにEPA・DHAを豊富に含み、血液をサラサラにする効果あり！！この一杯でさばのうまみも栄養もすべて摂ることができます！

作り方(2人前)

- ①鍋にA、さば(缶汁ごと)を入れて火にかけ、煮立ってきたらほうれん草(冷凍のまま)を加え、さっと煮る。
- ②みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら器に盛り、しょうがをのせる。



あさりとブロッコリーのコンソメスープ



一杯あたり
56 kcal
塩分 0.9g

たんぱく質 6.8g 脂質 1.1g 炭水化物 4.6g

使った
コンビニ食材は
コレ！

あさは
二日酔いにも
効果的！



材料(2人前)

- ・あさりの水煮缶…1缶(60g)
- ・ブロッコリー(冷凍)…1/2袋(70g)
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・水…400ml
- ・顆粒コンソメ…小さじ1
- ・にんにくチップ…小さじ1

作り方(2人前)

- ①玉ねぎは薄切りにしておく。
- ②鍋にA、玉ねぎを入れて火にかけ、煮立ってきたら火を弱め、あさり(缶汁ごと)、ブロッコリーを凍ったまま加え、ひと煮立ちする。

あさりの出汁が
効いて優しい
味のスープ！



サラダチキンと枝豆の豆乳クリームスープ



一杯あたり
229 kcal
塩分 2.1g

たんぱく質 27.0g 脂質 7.1g 炭水化物 15.4g

使った
コンビニ食材は
コレ！

一食でしっかり
たんぱく質を
摂りたい場合は
サラダチキンが
おすすめ！



材料(2人前)

- ・サラダチキン…1パック(115g)
- ・枝豆(冷凍)…1/2袋(65g)
- ・ミニトマト…6個
- ・しめじ…50g
- ・無調整豆乳…1本(200ml)
- ・水…200ml
- ・鶏がらスープの素…小さじ1
- ・しょうが(チューブ)…小さじ2
- ・塩・こしょう…少々

作り方(2人前)

- ①サラダチキンはほぐし、枝豆はレンジで解凍してさやから出す。ミニトマトはへたを取り、しめじは小房に切り分ける。
- ②鍋にA、ミニトマト、しめじを入れて火にかけ、煮立ってきたら火を弱め、豆乳、サラダチキン、枝豆を入れて、ひと煮立ちする。器に盛り、しょうがをのせる。

サンラータン シュウマイ入り酸辣湯



一杯あたり
351 kcal
塩分 2.9g

たんぱく質 13.5g 脂質 21.7g 炭水化物 24.4g

使った
コンビニ食材は
コレ！

便利な
カット野菜を
使って手軽に
栄養補給！



材料(2人前)

- ・シュウマイ(冷凍)…1パック(6個)
- ・千切りキャベツ…1/2袋(75g)
- ・しいたけ…2個
- ・卵…1個
- ・きざみねぎ(冷凍)…小さじ2
- ・水…400ml
- ・鶏がらスープの素…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・水溶き片栗粉…大さじ1
- ・酢…大さじ1
- ・ラー油…数滴

作り方(2人前)

- ①シュウマイはレンジで解凍する。しいたけは石づきをのぞき薄切りに。卵は溶いておく。
- ②鍋にA、千切りキャベツ、しいたけを入れて火にかけ、煮立ってきたらシュウマイを入れる。しょうゆを加えて火を強火にし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③卵を流し入れ、きざみねぎ、酢、ラー油を加えて火を止める。

編集 後記

令和最初の夏はタピオカブーム到来で、街の至る所で行列を見かけましたね！私もブームに乗っかり3店舗ほど行ってみました。お店によって味もタピオカの食感も違い、意外と楽しむことができました。私のおすすめ店は『貢茶(ゴンチャ)』。関西だと大阪に店舗がありますので、お時間のある方はぜひ行ってみてください！さて、今回の『金のカラダ』のテーマは“アンチエイジング”です。肌のしみやしわ等、どうしても外見に目が行きがちですが、身体の中の老化対策は忘れていませんか？今一度“生活習慣”を振り返り、自身の生活を見直すきっかけにいただけると嬉しいです。(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”



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
田中関田町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
(フランチャイズ)

タニタフィッツミー

<http://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 滋賀県近江八幡市松宮町202-1
アル・プラザ近江八幡2F TEL:0748-31-1600

タニタフィッツミー 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

タニタフィッツミー 京都府城陽市富野見田112
アル・プラザ城陽店 2F 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

<http://www.js-live.jp/>

ジュニアスペース 京都市左京区
北白川下別当町33番地
らいぶ北白川 TEL:075-706-6900

ジュニアスペース 滋賀県草津市
矢橋町884-8
らいぶ草津 TEL:077-566-8500

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

ジュニアスペース 滋賀県草津市
矢橋町884-1
アネックス TEL:077-566-6200

詳しくは
こちら▶

