

金のカラダ

KINNOKARADA

2020/春
vol.9

CONTENTS

運動
レシピ
recipe

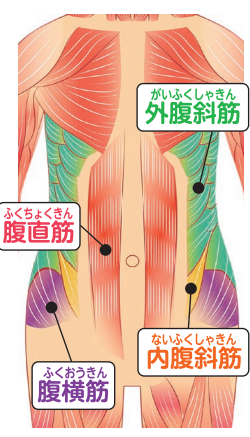
お腹周りに「脂肪」がつく理由
お手軽!!
POKKORI ONAKA
「ぽっこりお腹」
リセット運動

休養
レシピ
recipe

体内時計「脱」ぽっこりお腹!!
花粉症対策最前線
知っているようで知らない
カラダの雑学!!
「虫歯」と「歯周病」の
違いって?

栄養
レシピ
recipe

体温上昇! 代謝アップ!
ぽっこりお腹解消!!
『超簡単ひとり鍋』



筋肉が脂肪を囲み、
すっきり体型を維持!!

理由1 筋肉量が低下するから!
お腹周りには、主に4つの筋肉があり、それらの筋肉がお腹の脂肪を囲むことですっきりした体型を維持しています。年齢とともに筋肉量が低下すると、それらの筋肉が脂肪を支えきれなくなり、溢れ出した脂肪が内臓の周りにどんどん蓄積し、これがぽっこりお腹へと繋がってしまいます。それに、お腹周りは身体の中央付近にあり、普段から動かす頻度の少ない場所。頻繁に動かす手足に比べて筋肉が落ちやすく、脂肪はどうしてもお腹周りにつきやすくなってしまいます。

年齢を重ねると、なんでお腹周りに脂肪がつきやすいの?

お腹周りがなんだか重たい…。ズボンのウエスト部分がいつの間にか苦しい…。そんな、お腹周りの脂肪を、そのまま放っておくのはちょっと危険。ぽっこりお腹は、生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、腰痛や便秘、尿漏れの原因になることだってあるのです。それにぽっこりお腹のせいで身体が重たくなると、身体を動かす頻度が減り、筋肉量は低下の一途を辿ることに…。筋肉が落ちると、元気に身体を動かすことも難しくなります。いつまでも若々しく健康でいるためには、脱ぽっこりお腹が大切。今日からあなたをスッキリお腹へと導きます!!

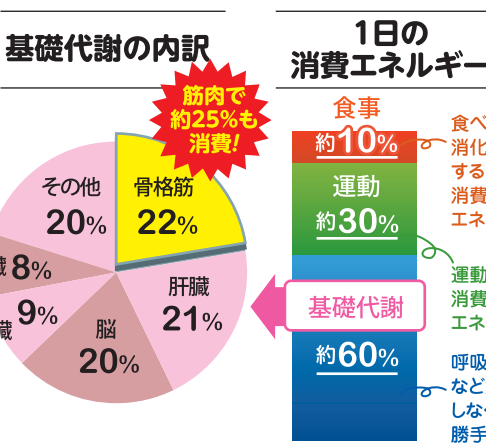


気づいた時にはすでにぽっこり…。

運動
レシピ
recipe

お腹周りに「脂肪」

理由3 ホルモンの分泌量が低下するから!
中年男性によく見られる「ビール腹」、ぽっこりと前に出たお腹が特徴的ですが、実はこれ、ホルモンの分泌低下も大きく関係しているのです。特に男性ホルモンのテストステロンは、筋肉を発達させて脂肪を燃やし男らしい身体を作る働きがありますが、年齢とともにその分泌量は低下し、さらにストレスや疲労が加わることで、低下のスピードが加速してしまいます。すると脂肪を燃やす力が弱まり、脂肪の蓄積が進み、ぽっこりお腹へと繋がってしまうのです。女性はいくつか、女性ホルモンの働きによって、内臓脂肪はつきにくいですが、「皮下脂肪」が全身につきやすくなっています。ただし閉経を迎えると女性ホルモンの分泌が低下し、内臓脂肪もつきやすくなります。



理由2 基礎代謝が低下するから!
基礎代謝とは、意識しなくても勝手に消費できるエネルギーのこと。基礎代謝の約25%は筋肉で消費されるので、筋肉量が低下すると基礎代謝も比例して落ち、消費エネルギーはどんどん減ってしまいます。10代、20代のうちは、たとえ食べ過ぎたとしてもその分をすぐに消費できますが、40代以降になると筋肉量も基礎代謝も低下していることから、若い頃と同じようにはならず、お腹周りにより脂肪がつきやすくなるのです。

たくさん運動しても、食べる量を減らしても、なかなかぽっこりお腹が改善されない!! という方は多いはず。もちろん、ぽっこりお腹を解消するには、適度な「運動」「食事」も大切ですが、「**いつ運動するか**」「**いつ食事をするか**」といった**身体のリズム(体内時計)**を整えることも大切です。そこで、あなたの一日の過ごし方をチェック。よかれと思っていたことが、ぽっこりお腹を招いている可能性もあります。一度振り返ってみましょう!

✓チェックしてみよう!

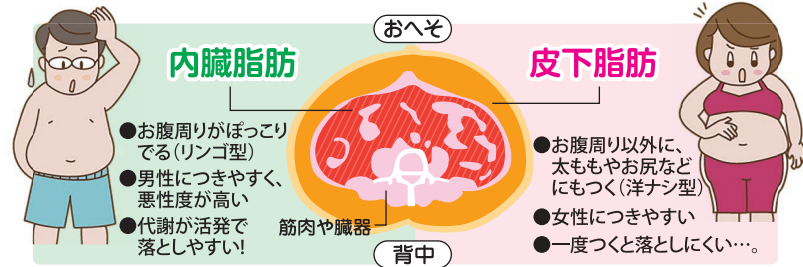
- 朝の生活**
- 朝は食欲がないため、食べない
 - 起床時刻が平日と休日で2時間以上差がある
 - 朝食後に排便がない
- 昼の生活**
- 日中はほとんど動かず、椅子に座っていることが多い
 - 昼間に眠くなることがよくある
- 夜の生活**
- 21時以降にがつつり食べる
 - お風呂はシャワーで済ませている
 - 夜更かしをすることが多い
 - 寝る直前までスマホやテレビを見ている

あなたの1日の過ごし方はどうですか?

運動不足や食べ過ぎだけがぽっこりお腹の原因ではない!!

先ほど少し述べましたが、脂肪には、お腹の深い所で内臓(胃や腸など)を覆うようにつく「**内臓脂肪**」と、皮膚のすぐ下の浅い所につく「**皮下脂肪**」の2種類があります。同じ「脂肪」でも、つく場所が違うだけで全くその性質も大きく異なります。皮下脂肪は、全身のあらゆる所について、寒さから身体を守ったり外からの衝撃を受け止めるクッションの働きをしたりしています。増えすぎても直接何か重大な病気に繋がることはありません。一方で**内臓脂肪**は、悪性度が高く、増えすぎると高血圧や糖尿病などの生活習慣病、がん等の様々な病気のリスクを高める可能性があるのです。さらにお腹を圧迫することで便秘や腰痛、尿漏れの原因になることも指摘されています。ホルモンの影響で男性につきやすいと言われる内臓脂肪、これがまさにぽっこりお腹の正体でつき過ぎには注意が必要です。ただし、一度つくると落としにくい**皮下脂肪**に比べて、**内臓脂肪**は代謝が活発で落としやすいという良い面もあります!! 「ぽっこりお腹だから…」と諦めるのはまだ早いですね。

内臓脂肪と皮下脂肪のちがい



脂肪には、内臓脂肪と皮下脂肪の2種類がある!

がつく理由

お手軽!!

POKKORI ONAKA

ぽっこりお腹リセット運動

運動
レシピ
recipe

ぽっこりお腹をリセットするには、「腹筋」だけを長い時間鍛えてもあまり効果は期待できません。全身の筋肉をバランス良く鍛えることで、基礎代謝がアップし、スッキリお腹を手に入れる近道になります！**朝晩1回**ずつを目安に行いましょう！

動画でCheck!

右のQRコードから
お手軽!!「ぽっこりお腹」リセット運動
の動画をご覧くださいませ



STEP

1

ほぐし(準備編)

まずは、凝り固まった筋肉をほぐすところからスタート

壁に
手をつく

足裏ほぐし

足裏をほぐすことで、
全身の血行が良くなります！

百貨店で購入できる
やや硬めのボールや
ゴルフボールなどで
代用できますよ!!

テニスボールに足裏をのせ、
前後に転がす。1分程行ったら、
反対の足裏も同様に。
壁に手を添えながら行う。

イスに
座りながら
行ってもOK!!



筋肉をほぐして、身体のコリや
ゆがみをとっていきます。

背中～腰ほぐし

肩甲骨周りや背骨周り、
お尻の上部を中心に
ほぐそう！

壁の前に背中を向けて立ち、
背中にボールを挟んで上下に
転がす。1分程かけてゆっくり
ほぐしたら、部位を変えて同様
に行う。

痛気持ちい
くらいの強さで
コロコロ。



体重のかけ具合は
壁と足の距離で
調整しましょう。



STEP

2

エクササイズ(基本編)

スッキリお腹を手に入れるための腹筋運動

エクササイズ 1

1 四つん這いになる

四つん這いになり、両手と両膝を
肩幅に開いて床につく。



背すじは
真っすぐ



2 右手・左脚を 床と平行にのばす

右手と左脚を床と並行になるように、
息を吐きながらゆっくり持ち上げる。
3秒間キープしたら元の姿勢に戻り、
反対も同様に行う。左右交互に
10回繰り返す。



お尻・二の腕・背中への引き締めにも
効果あり!

床と平行に
なるように

お腹に
力を入れる

エクササイズ 2

1 仰向けに寝転び、 両膝を立てる

仰向けに寝転び、
両膝を立てる。両手はお腹の上におく。

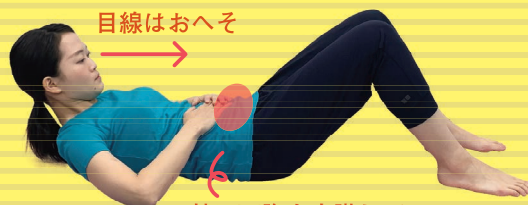


両手は
お腹の上におく



2 3秒かけて 上体を起こす

息を吐きながら3秒かけて
上体を起こす。3秒かけて
ゆっくり元に戻し、これを
10回繰り返す。



目線はおへそ

特に下腹を意識して

STEP

3

エクササイズ(応用編)

全身の筋肉を使って、
ぽっこりお腹をリセット

1 両足を広めに開き、 足のつけねに手を添える

両足を腰幅にひらき、
つま先は外側に向ける。
両手は足のつけねに添える。

手は足の
つけねに
添える



肩の力は
抜く

あごをひいて
真っすぐ前を
向く

つま先は
外側に向ける



2 腰をゆっくり落とし、 3秒間キープ

腰をゆっくりと落とし、
膝が90度近くになるまで
深く曲げる。3秒間キープ
し、元の姿勢に戻し、これ
を10回繰り返す。



お腹の筋肉を
内側に寄せる

上体が前に倒れ
ないように

90°近くまで
深く曲げる

足の裏でしっかり
踏みしめる

基礎代謝を
さらに
アップ!!

身体のリズム
(体内時計)に
合わせた
プチ運動!!

朝
の時間

前後に
10回ずつ
回す。



体内時計を
リセットする時間!

朝、カーテンを開けて
光を浴びながら肩回し。

昼
の時間



代謝の最も
高い時間!

イスに座ったまま、
腹筋運動。

かかとを上に
引き上げ、
10秒間キープ。

仕事の合間に、
休憩中に、ちょこっと
ひと踏ん張り!

夕
方の時間



運動効果が
最も出やすい時間!

待ち時間を使って、
かかとを上げ運動。

かかとを上げ下げ。

信号の待ち時間、
料理をしながら…
合間でプチ運動!

体内時計に合わせた生活で、

「脱」ぽっこりお腹!!

体内時計って何?

体内時計とは、私たちの身体の中で1日のリズムを刻む時計のことで、ほぼ全ての臓器に備わっています。この1日のリズムは「代謝」とも深く関係しているので体内時計に合わせた生活を送ることで、より効率良く代謝を上げることができます。

「たくさん運動しなきゃ。」「食べる量を減らさなきゃ。」と思っているあなたも、**いう運動するか、いう食べるか、いう睡眠をとるか、**などのタイミングを気に掛けるだけで、無理な活動をしなくても、日常生活の消費カロリーを大幅にアップすることができますよ!

1日の過ごし方を見直して、今日からあなたも「脱」ぽっこりお腹生活、スタートしませんか!?

毎日できなくても大丈夫。

生活に取り入れられそうなものから始めてみましょう!

代謝が上がり、ぽっこりお腹を解消する近道になりますよ!!

夕食はできるだけ早く食べ終える!

21時を過ぎる場合は、食物繊維の多い食材(野菜、きのこ、海藻、大豆など)を取り入れるように!!

近くの運動教室で身体を動かす!

最も運動効果が出やすい時間は17時~19時頃。身体を動かして代謝アップ!!

Point! 湯船につかる!
身体が温まり、寝つきがよくなります。すると睡眠中の消費カロリーも増え、脂肪が付きにくくなります!

Point! 寝る前のスマホやテレビは控えめに!
体内時計が乱れる原因に。どうしても使いたい場合は、スマホ画面にブルーライトカットフィルムを貼ったり、ブルーライトカット眼鏡を使用してみてください。

カーテンを開けて太陽の光を浴びる!
テレビやスマホの光でもOK!! 休日でも平日となるべく起床時間がズレないように心がけて。

起きてから1時間以内に朝食を食べる!

より代謝を上げるには、**ご飯 + たんぱく質**の組み合わせがおすすめ!!



コンビニだったら
鮭やたらこ、
シーチキンおにぎり
がおすすめ!!



Point! おやつは明るいうちに!

代謝の高い時間帯に食べておくことで、脂肪の蓄積を抑えることができます。夕方のスタミナ切れを防ぐこともできますよ!

Point! 朝食はしっかりめに食べる!
最も代謝の高い時間帯なので、無理なカロリー制限などはせずしっかり食べよう! 定食など品数の多いものがおすすめ!!



やってきました、この季節花粉症対策最前線

こんな症状が出ると、花粉症かも?



花粉症はアレルギー反応の一種で、目のかゆみや鼻づまり、透明のさらった鼻水や連続したくしゃみなどの症状が出やすくなります。特に2月~3月頃にかけてスギ花粉、3月~5月頃にかけてヒノキ花粉が多く飛散するため、飛散のピークを迎える前の早めの対策が重要です。

免疫力の低下は花粉症の大敵!

十分な睡眠・適度な運動に加えて、**免疫力を高める食材**を積極的に摂りましょう!



早めの花粉症対策で免疫力を高め、花粉シーズンを乗り越えましょう!

上手に活用して花粉をブロック! 花粉症対策おすすめグッズ

保湿マスク
「のどぬ〜るぬれマスク」
小林製薬

花粉をブロックするだけでなく、保湿効果も抜群!乾燥を防いで、のど・鼻をしっかり保護!



花粉ブロックスプレー
「イハダアレルスクリーンEX」
資生堂薬品

マスクや眼鏡が鬱陶しい!という方はこちらのスプレータイプがオススメ!細かい粒子が花粉をブロック!

室内環境をお知らせ
「シラセル」
株式会社タニタ

花粉症対策に乾燥は大敵!現在の温度・湿度・注意環境を文字、音声で知らせてくれる優れもの!!



知っているようで知らないカラダの雑学!!

「虫歯」と「歯周病」の違いって?

虫歯

歯そのものが溶けてしまい、症状が進行すると痛みを伴う



食べかすや歯の磨き残しなどで口内に細菌が増殖!!『酸』によって歯が溶けてしまいます…。

歯周病

歯の周辺組織に炎症が起き、進行すると最終的に歯が抜けることも!!



歯の磨き残しだけでなく、ストレスや疲労、喫煙、加齢なども歯周病の原因に。歯と歯の間に非常に多くの細菌が停滞して、沈着物(プラーク)を作り、炎症を起こします…。

Check!!

歯周病は、近年、さまざまな病気と関連することが分かっていて、糖尿病や気管支炎・肺炎、心疾患などを引き起こす原因になることも。歯周病を予防することは、全身の健康のためにも大切です。

虫歯・歯周病を予防するには、毎日の丁寧な歯磨きが大切です。特に歯周病予防の場合、歯そのものだけでなく、歯の周辺組織もくまなく磨くことが重要です。

歯周病予防のための磨き方POINT!



歯ブラシの毛先を歯に対して少し斜めに当て、歯と歯ぐきの境目を意識して磨こう!

歯ブラシ以外にも、歯間ケア用品のデンタルフロスや歯間ブラシを活用すると良いでしょう!!

磨き残しをなくして、健康な歯を目指しましょう!

ごはんを作るのが面倒…。
帰宅したらもうクタクタ…。
そんな時は、食材をドサッと入れてグツグツ煮込むだけでできる、お手軽鍋がおすすめ♪コンビニやスーパーで手に入るカット済み食材や缶詰を活用してできる、手軽なのに栄養満点!『超簡単ひとり鍋』を紹介します!

『超簡単ひとり鍋』

サラダチキンと キャベツの塩鍋(糖質0麺入り)

★ポイント|Point!

21時を過ぎる場合は、低カロリーで血糖値の上昇を緩やかにする糖質0麺がおすすめ!!
サラダチキンでたんぱく質もしっかり補給!

使ったお手軽食材はコレ!



サラダチキン 糖質0麺 カットキャベツ

一杯あたり
113 kcal
塩分 3.3g

たんぱく質 16.5g 脂質 1.6g 炭水化物 16.7g

✂材料(1人前)

- ・サラダチキン(プレーン味) ……1/2パック
- ・糖質0麺(紀文の丸麺使用) ……1袋
- ・カットキャベツ ……1/4袋
- ・しめじ ……1/3パック
- ・にんじん ……1/5本
- ・しょうが(チューブ) ……小さじ1
- ・水 ……350ml
- ・鶏がらスープの素(顆粒) ……小さじ1
- ・塩 ……小さじ1/5 (約1.2g)

🍲作り方

- 鍋にA、カットキャベツ、しめじ、にんじんを入れ蓋をしめて、キャベツがくたっとするまで煮る。
- ほぐしたサラダチキン、麺を入れひと煮たちする。最後にしょうがを絞る。

さば 鯖とほうれん草の ピリ辛トマト鍋

★ポイント|Point!

唐辛子などの香辛料は身体を温め代謝アップの効果あり! シメにチーズをのせると、美味しさ倍増!!
(カロリー気になる方は控えめにしましょう!)

使ったお手軽食材はコレ!



さば水煮缶 トマトジュース カットほうれん草

一杯あたり
341 kcal
塩分 3.5g

たんぱく質 25.0g 脂質 20.7g 炭水化物 14.9g

✂材料(1人前)

- ・さば水煮缶(ほぐす) ……1缶
- ・トマトジュース(無塩) ……1本
- ・カットほうれん草(冷凍) ……1/2袋
- ・コンソメ(固形) ……1/2個
- ・きのこミックス ……1/2袋
- ・みそ ……小さじ1
- ・一味唐辛子(パウダー) ……適量

🍲作り方

- 鍋に、トマトジュース、コンソメを入れ火にかけ温める。
- ほうれん草、きのこミックス、さばの水煮缶を煮汁ごと入れひと煮たちさせる。最後にみそを溶き入れ、唐辛子パウダーをふる。

水餃子とねぎの サンラータン風鍋

★ポイント|Point!

にんにくを入れて味にコクを出すとともに代謝もアップ!!
きのこたっぷり夜遅さんにもおすすめ!

使ったお手軽食材はコレ!



水餃子(冷凍) きのこミックス にんにくチューブ

✂材料(1人前)

- ・水餃子(冷凍) ……1袋
- ・きのこミックス ……1/2袋
- ・ねぎ(3~4cm幅に切る) 1本
- ・にんにく(チューブ) 小1本
- ・水 ……300ml
- ・鶏がらスープの素(顆粒) ……小さじ2
- ・酢 ……小さじ2
- ・ラー油 ……適量

🍲作り方

- 鍋にA、水餃子(冷凍のまま)、きのこミックス、ねぎを入れ、蓋をしめてねぎがしんなりするまで煮る。
- 酢、ラー油を数滴振りかけて、火を止める。

さけ 鮭と洋風野菜の 豆乳鍋

★ポイント|Point!

白みそをいれることでコクがアップ!
野菜たっぷり、身体に優しいお鍋ならこれ!!

使ったお手軽食材はコレ!



鮭缶 洋風蒸し野菜 豆乳

✂材料(1人前)

- ・鮭缶(ほぐしておく) ……1缶
- ・野菜パック ……1袋
- ・プチトマト ……5個
- ・無調整豆乳 ……1パック
- ・白みそ ……小さじ1
- ・水 ……200ml
- ・コンソメ(固形) 1/2個
- ・パセリ(乾燥) ……適量

🍲作り方

- 鍋にA、野菜パック、プチトマトを入れ、ひと煮たちさせる。
- 豆乳、ほぐした鮭缶を煮汁ごと入れ、温める。白みそを溶き入れ、お好みでパセリを散らす。

ホタテ貝柱と 白菜の あっさり玄米粥

★ポイント|Point!

玄米ごはんは白米よりも代謝を上げる効果あり! 食物繊維、ビタミンも豊富でおすすめ!!

使ったお手軽食材はコレ!



ほたて貝柱(缶詰) 玄米ごはん カット白菜

✂材料(1人前)

- ・ほたて貝柱(缶詰) ……1缶
- ・カット白菜 ……1/4袋
- ・玄米ごはん(パック) 1パック
- ・水 ……300ml
- ・鶏がらスープの素(顆粒) ……小さじ1
- ・卵 ……1個
- ・しょうゆ ……小さじ1/2
- ・塩、こしょう ……適量

🍲作り方

- 鍋にA、パックご飯、白菜を入れ、火にかける。
- 煮立ってきたら、ホタテ貝柱の缶詰を煮汁ごと入れひと煮たちさせる。卵を割って入れ、しょうゆ、お好みで塩・こしょうをふる。



三輪そうめん発祥の地 奈良県桜井市にあるお食事処「千寿亭」
手延べ法によって作られる麺は、コシがあって滑らかな舌触りが特徴。今回、私がいただいた「釜揚げにゅうめん」も、温かいお出汁にコシのある麺が絡まって最高の美味しさでした!! 近くにはパワースポットで有名な大神神社や古墳などがあり歴史を感じることもできておすすめです! (廣瀬)



池利三輪素麺茶屋 千寿亭
奈良県桜井市芝 293 (TEL 0744-45-0626)
営業時間: 11:00 ~ 17:00 (LO16:00)
定休日: 金曜日(祝日または1日の場合、前日)
アクセス: JR 三輪駅より徒歩 13 分、車で 5 分、西名阪天理 IC より車で約 20 分
URL: <https://www.ikeri.co.jp/senjutei/>

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 北古市町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 田中関田町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
TANITA FITS ME 「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 大阪府寝屋川市早子町23-1-104 イズミヤ寝屋川店 TEL:072-811-3800	タニタフィッツミー 京都府城陽市富野元見田112 アル・プラザ城陽店 TEL:0774-54-8100	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 京都市左京区 北白川下町33番地 TEL:075-706-6900
ジュニアスペース らいぶ 京都市左京区 岩上町724 TEL:075-823-3800	ジュニアスペース らいぶ 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 京都市中京区 岩上町724 TEL:075-823-3800	ジュニアスペース らいぶ 滋賀県草津市 矢橋町884-1 TEL:077-566-6200