

## 【事務職など室内での水分補給。こんな勘違いしていませんか？】



今日は、コンビニの飲料コーナーや自販機の前で、何を選ぶといいのかいつも迷っているあなたへのアドバイスです^^

メニューや食品のちょっとした選び方の違いが、少しずつからだに影響してきます。

ぜひ、日々の食生活のヒントにしてみてください。

・  
・  
・

そうそう昨日は、  
全国 200 地点以上で、35 度以上の  
猛暑日となったそうです。

なんと！！高知県四万十市の  
江川崎では、39.3 度を記録！！  
もう、溶けちゃいそうな暑さですね。。

今日も、東京都内でも 37 度など、  
2013 年一番の暑さとなる予想です。  
熱中症にご注意くださいね。

さて、本題に入ります。

夏の体のためと、熱中症予防をかねて  
積極的に水分をとろうとしている、

A さん。

仕事は事務職なので、

1 日の活動量はあまり多くありません。

やはりコンビニの飲料コーナーにいくと  
何を買おうか迷ってしまうひとり。

最近は種類も多いので、

迷うのもわかりますよね^^；

そんな A さんの水分補給に適した飲料は  
どれ？

1. 冷水
2. 常温の麦茶
3. 熱中症対策用の塩入り飲料

正解は・・・

・  
・  
・

『2. 常温の麦茶』

夏になると、よく目にする  
熱中症対策用の飲料や、  
吸収しやすいように  
電解質などを調整した飲料があります。

これらは、飲みやすいように糖分なども  
添加されていることが多く、  
活動量の多くない人がたくさん飲むと  
カロリーのとれすぎにつながることもあるので要注意  
です。

一方、屋外でのレジャーや作業、  
スポーツの時などにとるには最適です。

シーンによって使い分けるのを  
おススメします。

ちなみに、  
冷水でも水分補給はできますが、  
頻繁に多量にとると、  
からだを冷やしすぎてしまいます。

冷房のきいた室内などで  
普段活動している人は、  
常温の水やノンカフェインの麦茶などが  
効果的です^^

なぜかという、  
子供からお年寄りまで  
幅広い層に愛されている麦茶。

「ノンカフェイン」ということは  
知られていても、

- ・血流を改善させる作用がある
- ・生活習慣病などの予防効果も期待できる
- ・胃の粘膜を保護
- ・糖尿病の合併症防止
- ・炎症を抑える作用がある
- ・ほてった体をさます効果が期待できる
- ・虫歯菌ともいわれるミュータンス菌の菌膜生成を  
阻害

などなど美容や健康にいいことは  
あまり知られていません。

事務職など、

1日の活動量が少ない人は特に、  
試してみてください^^

『麦茶の効能』については、  
次の機会に詳しく報告しますね。

役に立ったらシェアをお願いします^^

いかがでしょうか。  
自分の体のことはわかっているようで、  
意外とわからないもの。  
思い込みがいちばん危険です。

様々な効果が期待できる『麦茶』で  
暑い夏を元気に乗り切ってくださいね

## 【水中ウォーキングはシェイプアップ 効果が 倍も高いのをご存知です か??】



半年で24キロやせた人も！！  
水中ウォーキングは陸上の何倍効果があるかご存知  
ですか??  
…答えは記事の最後で^^

水中エクササイズはシェイプアップ効果が高いのは  
ご存知のとおり。  
今日は、なかでも特にシェイプアップが期待でき  
る！！  
と、いわれている『水中ウォーキング』をご紹介します。

効率よくダイエットして結果を残したい！！  
と思っている人には特にオススメです。

- ・
- ・
- ・

水中では陸上のように、  
自由にからだを動かさないですね。  
水中は空気中と比べて  
からだに水圧がかかり  
大きな抵抗が働くからです。

この『大きな抵抗』というのが  
ポイントで、

抵抗が大きければ大きいほど  
消費エネルギーは増えて  
ダイエット効果もUPします。

抵抗の大きさを左右する要素は  
次の3つです。

### 深さ

抵抗を軽くしたいなら浅いプール、  
大きくしたいなら深いプールで歩く  
といったように使い分けましょう。

### 形状

たとえば手をグーにして動かすのと  
パーにして動かすのでは、  
パーの方が抵抗が大きくなります。

### 速度

歩く速度が増すと水の抵抗も増すので  
消費するエネルギーも大きくなります。

陸上のウォーキングとは違って、  
動いている時は、あまり疲れを感じない  
ので注意が必要です。

以下の手順で少しずつステップアップ  
していきましょう。

まず、日頃あまり運動していない人は、  
浅いプールでゆっくり歩いて  
慣れましょう。

楽に歩けるようになってきたら、  
次は深いプールにステップアップ。

もっと慣れてきたら、  
しっかり腕を振って、徐々にスピードを  
上げていくと効果的。

なんと！！  
10分間の水中ウォーキングで  
消費するカロリーは、  
陸上を歩いた時の『1.3倍！！』

この少しの差の積み重ねが  
シェイプアップにつながるのです。

『水中ウォーキング』は、  
その日の体調や時間に合わせて、  
抵抗の大きさを調整できる。

さらに、陸上と違って浮力があるので、  
からだだけの負担もすくない。

なんといっても必要なのは水着だけ！  
というお手軽さと続けやすさが  
良いところですね。

追伸：  
水中ウォーキングによる  
消費カロリーの計算方法を  
記載しておきます。

消費エネルギーをチェックすれば、  
ダイエットのモチベーションも  
アップします^^

【水中ウォーキングによる、  
消費カロリーの計算方法】

水中ウォーキングにより、  
体重1kgが1分間に消費するカロリー  
は、『0.096(kcal)』です。  
この値に性別・年齢による  
補正係数をかけて調整します。

例えば、30代で体重55kgの女性が  
1時間、水中ウォーキングをした場合

$55(\text{kg}) \times 0.096(\text{kcal}) \times$   
 $60(\text{分}) \times 0.87(\text{補正係数})$   
 $= 276\text{kcal}$   
となります。

性別・年齢による  
補正係数補正係数は以下のとおりです。

男性

20～29歳：1.00  
30～39歳：0.96  
40～49歳：0.94

女性

20～29歳：0.95  
30～39歳：0.87  
40～49歳：0.85

いかがでしょうか。  
自分の体のことはわかっているようで、  
意外とわからないもの。  
思い込みがいちばん危険です。

写真のようなプライベートプールだと  
ますますモチベーションあがりますね！  
ぜひ、あなたのお気に入りのプールを  
見つけてみてください

## 【流水でリラックス効果 泳げなくても大丈夫！水の流れがインナーマッスルを鍛える理由】



泳げなくても大丈夫！

今日は、水の流れが及ぼす効果と体幹を鍛える『水中振り子体操』をご紹介します^^

- ・
- ・
- ・

体幹。

日常では聞きなれない言葉ですよね。

簡単にひとことで説明すると、

『体の頭と手足をのぞいた胴体部分』

のこと。

つまり、

骨盤、背骨、肋骨（胸郭）、肩甲骨とその周囲を取り巻く表層筋肉と深層の筋肉（インナーマッスル）のことです。

最近注目されているインナーマッスル。

『鍛えるのがとっても難しい』と、言われていますが、

実は、、、

『モデルが行っているウォーキングレッスン』や『水中エクササイズ』で鍛えることができるのです。

なかでも、お手軽、効果的でおススメなのが、

『水中エクササイズ』

水中で全身に流水を受けると皮膚への振動で、たくさんの神経が刺激されます。

この刺激が脳に伝わるため水中運動は、疲労回復やリラクゼーションにも良いといわれています。

さらに！！

筋肉への神経伝達もスムーズになるので水中のストレッチやエクササイズは運動効果を高めます。

エクササイズ目的だけに限らず、気分転換がてらにプールに行っただけでも、水につかっておくだけでも、リフレッシュできます。

今週は疲れたな・・・という人は  
週末プールや海に出かけてみませんか。

水に入ったり出たりするだけで  
代謝が上がり、リフレッシュできるので  
一石二鳥です。

泳ぐのは苦手・・・という人でも、  
簡単に体幹を鍛えられる  
『水中ふりこ体操』を

ぜひお試しください。

#### 【水中ふりこ体操】

水中で両手を体の前に伸ばします。  
手のひらは下に向けます。

全身のバランスを保ちながら、  
両腕を体の後ろまで振り下ろします。

両腕を の位置まで振り上げます。

体幹（胴体）がブレないように  
おなかとお尻を意識して、  
10回を目安に行いましょう。

水中での運動は陸上の1.3倍も  
効果があります。

ぜひお試しください。

いかがでしょうか。  
自分の体のことはわかっているようで、  
意外とわからないもの。  
思い込みがいちばん危険です。

写真のようなプールだと  
シェイプアップも続けられそうですね

ぜひ、あなたもお気に入りの  
プールやビーチを  
見つけてみてください^^

## 【肩こり、足がむくみやすい人に効果的な水中ストレッチ】



まだまだ暑い日が続きますね！  
熱中症は気温が高い時だけでなく、湿度も関係してきます。  
ご注意ください。

今日は、肩こり解消におすすめの『簡単水中ストレッチ』をご紹介します。  
足がむくみやすい人にも効果的。  
ぜひ、実践してみてください。

・  
・  
・  
水の中に入ると、あらゆる方向からからだに均等に水圧がかかります。

水圧は、水深に比例して強くなるので上半身よりも、下半身にかかる水圧が大きくなり、これが血液循環を活発にしてくれるのです。

つまり、足がむくみやすい人に水中運動は最適なのです。

肩や首がこりやすい人は、水中ストレッチが効果的でおススメ。

陸上より可動域が広がるうえに血液循環もよくなって、コリの解消につながるからです。

ぜひ『水中ストレッチ』をお試しください。

### 【足のむくみや肩こり解消におすすめの水中ストレッチ】

#### 腕の付け根のストレッチ

左腕を前に伸ばし、  
右腕で左ひじを下から支えながら、  
右腕を胸に引き寄せて、  
左腕を右方向へ伸ばします。

#### 肩のストレッチ

の状態のまま、  
左の手ひらを内側に回したり、  
外側に回します。

#### 首のストレッチ

そのまま頭を右側に倒します。

反対側も同様にストレッチします。

#### ポイント

肩まで水につかった状態でゆっくりとしっかり気持ちいいところまで伸ばして腕の付け根、肩、首をストレッチしましょう。

いかがでしょうか。  
自分の体のことはわかっているようで、  
意外とわからないもの。  
思い込みがいちばん危険です。

写真は、タイの特別市パッタヤーで  
立地抜群の人気ホテル  
『シェラトン パタヤリゾート』  
(SHERATON PATTAYA RESORT)。

パタヤの南、絵に描いたような  
断崖にたたずむ高級リゾートです。

機会があれば行ってみてください。  
ステキなところです。

ぜひ、あなたもお気に入りの  
プールやビーチを  
見つけてみてください^^

## 【ダラーっとせずにイキキ過ごすテクニックをお教えします。】



今年の夏はいつもと違う！？

ダラーっとせずにイキキ過ごすテクをお教えします。

現代人の病気のほとんどは生活習慣病といってもいいほど。

特に、ストレスや偏食、不規則な生活リズムや食生活は万病のもとです。

- ・
- ・
- ・

そこで！！

今日はサマータイム生活の提案です。

夏だからこそ、いつもより30分早寝、早起きをしてみませんか？？

30分と言うところがポイント！詳しくは記事の最後で。。

私たちのからだに備わっている『体内時計』は、朝の光でリセットされます。

日の出からあまり時間がたたないうちに朝日を浴びるのが、コンディションアップのポイント。

実は、夏は日の出の時間が早いので他の季節より少し早い時間に起きるのがベスト。

夏に朝寝坊をすると、リセット時間がずれてしまい、一日中時差ボケ状態になります。

これでは、仕事にも勉強にも集中できません。

これが、『夏をダラーっと過ごしてしまう』要因のひとつなのです。。

・・・とは言っても起きる時間を早めるのは難しい。。

という人は、朝起きてすることをあらかじめ決めてみましょう。

例えば、

- ・ラジオ体操やテレビ体操をする
- ・ラジオやテレビの語学番組で学ぶ
- ・読書など趣味の時間にする
- ・涼しい間にウォーキングやジョギングをする

ポイントは、

続けられそうなことを決めて、  
最低3日続けてみることに。

3日続ければ、

サマータイム生活の良さを、

『からだところ』で実感できるよう  
なりますよ。

ただし、

日本睡眠学会が2008年に作成した

報告書によると、

睡眠時間が短く夜型人間の多い日本での  
行き過ぎたサマータイムの導入は

『生体リズムや睡眠の質量への悪影響』

『睡眠障害による医療の増加』

『家庭の電気消費量の増加』

などによる経済損失も

懸念されています。

からだに負担がかからない

30分程度がおすすめです。

就業などについては、

サマータイムではなく、

フレックスタイム制を導入するのも

一つの方法ですね。

今年の残りの夏は、

サマータイム生活で

イキイキ過ごしましょう。

いかがでしょうか。

自分の体のことはわかっているようで、

意外とわからないもの。

思い込みがいちばん危険です。

現代人の病気のほとんどは

生活習慣病といってもいいほど。

特に、ストレスや偏食、

不規則な生活リズム、食生活は

諸悪の根源です。

【運動前の栄養補給。脂肪燃焼にはスポーツドリンクよりも、日本人なら誰もが知っているあの食べ物が効果的！】



おはようございます!(^ ^)!美健マスター協会です。  
今日も役に立ったらシェアしてね

最近では、  
『会社帰りにスポーツジムで汗を流す』  
といった方も多くなってきました。

また、早朝や夕方の涼しい時間帯に  
ウォーキングやジョギングをする人も  
多いと思います。

そこで今日は、『運動前の栄養補給』  
について。  
あなたはどようされていますか??

実は、日本人なら誰もが知っている  
意外な食べ物が  
スポーツドリンクよりも効果的!!  
なのです。

その食べ物とは、..

- ・
- ・
- 『おにぎり1個』

できれば運動の1時間前までに、  
糖質食品のおにぎりやバナナなどを  
軽く食べておくのがGoodです。

- ・あまり食べ過ぎない、
- ・1時間前

というところがポイント!!  
効率よくからだの脂肪燃焼をすすめる  
助けになります。

よくありがちで、勘違いしやすい  
『何も食べない』  
というのは、空腹での運動となるので  
避けましょう。

空腹状態での運動は、  
エネルギー切れとなってしまう  
運動そのものの効果が期待できなくなります。

また、お腹に入れてから  
運動するまで時間がないときは、  
スポーツ飲料もいいのですが、  
ゼロカロリーのものではなく、  
糖質の入ったものを選ぶようにしましょう。

脂肪燃焼のためには、  
火付け役の『糖質』をとっておく  
必要があります。

いかがでしょうか。  
自分の体のことはわかっているようで、  
意外とわからないもの。  
思い込みがいちばん危険です。

当たり前ですが、  
食べたものが蓄積し、変化させ、  
人のからだをつくります。

メニューや食品の  
ちょっとした選び方の違いやコツが  
少しずつからだに影響してきます。

ぜひ、食生活のヒントに  
してみてください。

## 【浴衣には、暑い日本の夏を快適に、 健康的に過ごす工夫が盛りだくさん】



8月も後半になりましたがまだまだお祭りの夏、浴衣の夏。  
今週末も、各地で夏祭りや花火大会などが開催されるようです。

家族や友人と一緒に、あるいはぷらっと身軽にお出かけしてみたいかがでしょうか。

せっかくなら、浴衣にうちわという、日本の夏の装いにチャレンジしてみませんか？

夏の風物詩、浴衣や甚平。

実は、暑い日本の夏を快適に過ごす工夫が凝らされています。

- ・
- ・
- ・

薄手の生地や、下着にあたる襦袢などを着用せず着られるところも、その工夫の一部。

また、古典的な浴衣には、

紺地と白地が多く見られますがこれにも理由があります

白地の浴衣は昼用で見た目に涼やかさを演出します。

紺地の浴衣の場合、紺色に染めるために使われている『藍』の香りを虫が嫌うことから、

虫の多く出る、夕方から夜にかけて着用するのがよいとされているのです。

浴衣には暑い夏を快適に過ごすための日本人の生活の知恵が染み込み生かされています。

浴衣を持っていない人も最近は着付けつきでレンタルできるところもあるので気軽に利用してみたいかがでしょうか。

浴衣や着物は帯で腰のあたりをグッと絞めるので『猫背になりにくい』というメリットもあり、普段、姿勢が悪い人にはおススメです。

浴衣や着物を着ているときは特に姿勢に注意して猫背にならないよう『腹筋や背筋』を意識すればカッコよく見えます。

活動量もちょっとアップしてお得です。

いかがでしょうか。  
自分の体のことはわかっているようで、  
意外とわからないもの。  
思い込みがいちばん危険です。

新しい発見や研究発表も役立ちますが  
日本人の昔からある智慧や工夫には  
『合理的、かつ効果的』で、  
いつもおどろかされます。

いわゆる、  
『おばあちゃんの智慧袋』。

その土地ならではの智慧や工夫。  
おばあちゃんから聞いた智慧袋。  
…などなど。  
ぜひ、メッセージで教えてください！

<https://www.facebook.com/messages/bikenmaster>

楽しみにお待ちしております ^^

## 【夏太りしてしまったからだのシェイプアップで、あなたはこんな間違いをしていませんか？】



- ・夏の暑さで運動不足気味・・・
- ・夏やせどころか夏太りしてしまった・・・

涼しくなってきたので、  
そろそろ、シェイプアップを・・・  
という人はぜひ、  
足腰のトレーニングをお試してください。

なぜなら、足腰の強化は  
トレーニング効果が大きいからです。

一番のポイントは・・・

- ・
- ・
- ・

余分な脂肪を落として、  
シェイプアップされたからだを作るには  
『消費エネルギー』を増やす必要があります。

そして、  
消費エネルギーの6～7割をしめる  
基礎代謝を最も左右するのは、

『筋肉量』です。

ちなみに、基礎代謝とは、  
じっとしていても消費する  
カロリーの事です。

『筋肉を増やすと太りにくくなる』と  
耳にしたことがある方も多いと思います。  
実は、筋肉の中でも  
一番シェイプアップに有効な箇所が、  
『足腰』なのです。

全身のいたるところに筋肉がありますが  
およそ2/3は足腰に集まっています。

かつ、大きな筋肉が集まっているので  
足腰の状態は、  
基礎代謝と消費エネルギーアップに  
大きく影響するのです。

また、大きな筋肉ほど  
大きな負荷を与えないと衰えやすい  
という特徴があります。

例えば・・・

腕の筋肉は日常生活で物をもつ程度でも  
強化されますが、  
足腰はからだを支える程度では  
衰えていってしまうのです。  
高齢になると足腰が弱くなるのは  
そのためです。

シェイプアップだけでなく  
老化防止のためにも  
足腰をしっかり鍛えましょう！！

あなたの足腰は大丈夫ですか？

## 【たった30秒！足腰の衰え具合を簡単にチェックする方法と超簡単なトレーニング方法。シェイプアップのポイントは足腰です！】



体を引き締める前にまず、  
足腰の衰え具合をチェック！

簡単！たったの30秒！  
ぜひ、お試しください^^

いすに座り、からだの前で腕を組みます。

片足は床につけて、もう片足は床と平行に伸ばします。

その状態から片足で立ちあがることはできますか？

ポイントは、反動をつけず  
ゆっくり立ちあがること。  
試してみたら結果をチェック！

両足ともできればあなたは大丈夫！

グラグラする人は、足腰の衰えが  
始まっているかもしれません。

足腰のトレーニングは  
2週間も続ければ効果が見えてきます。

まずは、イスを使って簡単にできる  
トレーニングをご紹介します^^

椅子に深く腰掛け、両足を腰幅に開き、ひざを90度に曲げます。  
両手でイスの座面をつかみ、背筋を伸ばして姿勢を安定させます。

片脚を床と平行になるまでゆっくり上げて、ゆっくり戻します。  
ひざの位置をできるだけ保って、左右交互に各20回。  
これを2～3セット行いましょう。

たったこれだけです。これなら、  
仕事の合間やテレビを観ながらなどなど  
いつでもどこでもできますね^^

ここで注意したいのは、  
毎日トレーニングしないこと！！  
『意外！』と思うかもしれませんが  
筋肉を大きくするためには、  
同じ場所を毎日続けるのはNGなのです。

目安として、1日おきに継続して  
おこなってください。

トレーニング自体の消費カロリーは  
少なくとも、筋肉が大きくなっていくと  
基礎代謝が上がり、総消費カロリーが  
増えていきます。

シェイプアップは集中して行うより、  
定期的に継続するほうが有効なのです。

## 【栄養たっぷり 美容と健康の素材 『モロヘイヤ』がアラブの国で常食さ れている理由。7つの栄養成分と2つ の注意すべき点】



9月に入って涼しくなりましたね～  
夏のダメージのケアできていますか？

今が旬の『モロヘイヤ』。  
とっても栄養価が高く、アラブの国では常食されて  
いるほど美容や健康にいい食材です。  
ぜひ、お試しください

モロヘイヤには、  
カロテンをはじめ、カルシウム、  
カリウム、鉄などなど  
ミネラル分が多く含まれており  
とても栄養価の高い優秀な野菜です。

ほかにもビタミンB1やB2だけでなく  
ビタミンCも豊富に含んでいるので  
栄養成分としての働きが万能な  
オールラウンドプレーヤーなのです。

エジプトやアラビア半島などでは  
古くから常食されている緑黄色野菜です。

エジプトでは、5000年以上も前から  
一般に普及しており、  
葉を細かく刻んでつくったスープは  
伝統的な家庭料理としても有名です。

日本でも、  
その栄養的価値が高いことが認められ  
1980年代から広く普及しはじめます。

ちなみに、『モロヘイヤ』に含まれる  
カルシウムの含有は、  
緑黄色野菜のなかでも実質上第1位！！

このカルシウム、  
中枢神経（ちゅうすうしんけい）を鎮め  
イライラ感や過敏症を抑える働きもあり  
ストレス緩和に有効です。

さらに『モロヘイヤ』は、  
カロテンの含有量の多さも他の野菜を  
圧倒しています。

カロテンは、  
体内でビタミンAにかわり  
血管などの粘膜をじょうぶにし、  
細胞の老化を遅らせるので  
老化防止に有効です。

また、『若返りのビタミン』として知られるビタミンEも豊富。

ビタミンEは抗酸化作用を発揮してガンを予防し、細胞膜を正常に保ち、コレステロールが動脈壁につくのを防ぐ働きもあります。

ほかにも、あまり聞きなれない『ビタミンK』の含有量が高い点も特徴的。

働きとしては、カルシウム不足の際骨からカルシウムが溶出するのを抑制する働きもあります。

骨粗しょう症の予防に有効とされています。

鉄分も豊富で『貧血』にも効果を発揮します。

さらに！！特徴的なのは、刻むとオクラやトロロのような粘りができることです。

このネバネバ成分はムチンやマンナンといった水溶性多糖類。

糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑える働きがあるので、糖尿病に良いとされています。

含まれているビタミンCには血管や皮膚、粘膜や骨を強くして風邪などの原因となる、ウイルスが侵入するのを防ぎます。

また、ウイルスが侵入したときもビタミンCは、血液中の白血球のはたらきを助けてウイルスの活動を弱めてやっつけてくれるはたらきがあります。

注意すべきこと

『モロヘイヤ』は、とっても栄養価の高い野菜ですが注意しなければならない成分があります。

それは、シュウ酸の含有量が多いこと。

シュウ酸は、体内でカルシウムなどと結合してカルシウムの吸収を悪くしてしまいます。

そのため、毎日多食することは避けたほうがよいといえます。つまり、さまざまな野菜とともにバランスよく食べることが大切です。

また、モロヘイヤの種子や枝には毒性の強い

『ストロファンチジン様物質』という成分が含まれています。

食べると危険なので、家庭菜園する時は果実がついたものは、食べないようにしましょう！！

## 【超簡単！肌荒れに効果のある朝メニュー 美容と健康の食材『モロヘイヤ』編】



今日は、栄養たっぷり！  
美容と健康の食材『モロヘイヤ』を  
おいしく食べる朝メニューのご紹介 ^^

ちなみに、モロヘイヤが、  
アラブの国で常食されている  
理由はこちら

【栄養たっぷり 美容と健康の素材『モロヘイヤ』  
がアラブの国で常食されている理由。7つの栄養成分と2つの注意すべき点】

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=654004077956929>

肌荒れに効果のある朝メニューは…

モロヘイヤに含まれている  
食物繊維を活かした  
『モロヘイヤヨーグルトジュース』  
がおススメです ^^

作り方は超簡単！  
モロヘイヤを葉だけざく切りして、  
ヨーグルトとはちみつと一っしょに  
ミキサーにかけるだけ。

これなら、朝の時間がないときにも  
簡単につくれますよね ^^

整腸作用のあるヨーグルトと、  
美肌効果のあるはちみつとを合わせることで  
肌のトラブル解消に役立ちます。

おいしいモロヘイヤを選ぶポイント  
モロヘイヤの旬(しゅん)は夏ですが、  
ハウス栽培では4月～10月が最盛期。

選ぶときは、  
葉の1枚1枚がしっかりしていて、  
つやがあり、茎がやわらかいもの  
を選びましょう ^^

## 【超簡単！滋養強壮アップ、疲労回復 にバツグンの効果がある夜メニュー 2 品】



気づいていない人が多いのですが、暑い夏で、ビタミンやミネラルが意外と消費しています。

そんなときは、栄養たっぷり旬の野菜を食べて、疲労を回復させましょう^^

今日は、滋養強壮力アップと疲労回復にバツグンの効果がある『夜メニュー』のご紹介

栄養たっぷり！美容と健康の食材『モロヘイヤ』が好評だったので特別にご紹介します^^

ちなみに、モロヘイヤが、アラブの国で常食されている理由はこちら

【栄養たっぷり 美容と健康の素材『モロヘイヤ』がアラブの国で常食されている理由。7つの栄養成分と2つの注意すべき点】

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=654004077956929>

夜メニューの作り方は超簡単！！

### 【モロヘイヤスープ】

1. モロヘイヤ1束と、にんにく1かけを細かく刻みます。
2. 鍋でオリーブオイル大さじ1杯でにんにくを軽く炒め、モロヘイヤとコンソメスープ1カップをそそぎます。
3. 沸騰しないように5分ほど煮たらできあがり

塩気が足りないときは  
ちょっと塩をたしてくださいね^^

刻んだトマトを入れると、  
トマトに含まれるリコピンがプラスされ  
さらに栄養たっぷりに

これなら、プラス一品簡単に  
夜メニューに追加できますね^^

ちなみに・・・

にんにくとモロヘイヤは相性がよく、4500年以上も前から、エジプトのピラミッド建設に携わる労働者の疲労回復のために使われていた・・・という記録もあります。

そうそう、2品目忘れるとこでした^^

ゆでてみじん切りにしたモロヘイヤを  
とろろに混ぜれば、  
新陳代謝がスムーズになり  
さらに滋養強壮力がアップします

ごはんとの相性も抜群です！！

これも超簡単なので、  
ぜひお試しください^^

おいしいモロヘイヤを選ぶポイント  
モロヘイヤの旬(しゅん)は夏ですが、  
ハウス栽培では4月～10月が最盛期。

選ぶときは、  
葉の1枚1枚がしっかりしていて、  
つやがあり、茎がやわらかいもの  
を選びましょう^^

『にんにく』の効能はまた次回^^  
お楽しみに

## 【なぜ、からだを温めると元気になるのか？その理由とからだの内側から温める方法】



『夏バテ』ならぬ『秋バテ』が流行中！  
夏に冷たいものばかり食べていた人は  
特にご注意ください！！

おはようございます!!美健マスター協会です!(^ ^)!  
今日は、『秋バテ』に負けない  
体力アップの食事方法をご紹介します

- ・
- ・
- ・

秋は、夏の暑さから解放され、  
眠りが深くなり、  
何ともいえない疲労感を感じやすくなります。

そして、  
夏の疲れが出てくる季節の変わり目。  
食欲が落ちたり、  
夏バテぎみになったりしていませんか？

暑い夏のあいだに、  
つい、冷たいものばかり食べていた人は  
要注意！

そんな人は秋になってこんな弊害が・・・

- ・
- ・
- ・

からだの冷えが蓄積され、  
胃腸のはたらきが弱ってしまっている  
可能性があります。

食欲がないからといって食事を抜いたり  
食べる量を極端に減らしたりすると、  
体力や抵抗力が回復せず、  
さらに体調を崩すことになります。

からだを元気に保つポイントは、  
からだを冷やさない食事をすること！！

そんなときは、  
旬の野菜がたっぷり入ったスープや  
味噌汁などを1品、  
『食事の最初』に食べましょう。

あたたかいお茶を飲むだけでも  
ぜんぜん違います ^^

体を温めるおススメの食材は、  
しょうがやニラ、ねぎ、  
にんにく、ごま、みそなど。

紅茶にスライスしょうがを加える、  
肉ならしょうが焼きやガーリックソテー、  
ほかに、ねぎソースなどの香味野菜を  
たっぷり使った料理もおススメです

ちなみに、  
食事の最初にスープを食べて  
水分でおなかを満たしておく、  
ごはんやおかずの食べ過ぎを  
防止でき一石二鳥。

食物繊維の多い具材入りなら、  
満腹感もさらにアップします

いつも食べ過ぎてしまう人は  
ぜひ、お試しください^^

そうそう、食事を抜いたり  
1回の食事量を少なくしたりしないように  
心がけましょう^^

私たちのからだは、  
食べて消化する行為自体でも  
エネルギーを作り出し、あたためています。

食事量が減ると、血行が悪くなり  
からだ冷えやすくなるのです。

特に、体温の低い人は  
朝食を抜かないこと。

3食の中で、  
朝食は最も大きな熱を生みだします。

『体温を上げ、代謝を良くすることで  
疲れにくいからだを作ってくれるのです』

さらに・・・

『体温が1度下がると、  
免疫力が30%低くなります！』

朝食を抜いてしまいがちな人は  
翌朝の朝食のために  
あたたかいスープや飲み物を  
準備してから休みましょう

朝、起きてレンジで『チン！』  
忙しい朝でも朝食がとれますよ^^

## 【夏太り解消！！ダイエットやシェイプアップを始める人に最適な夜メニュー】



暑さもやわらぎ、早朝や夕方にジョギングを始めた人、再開した人も多くなりましたね ^^

夏のあいだに増えた体重をどうにかしたい。。  
と思っている人も多いはず ^^ ;

でも、、、  
こんな間違いしていませんか？

今日は、夏太り解消のために、  
ダイエットやからだのシェイプアップを  
始めた人に最適な夜メニューのご紹介

これから始める人ももちろん必見です！  
シェアしてお友達にも教えてあげてね ^^

ダイエットやからだのシェイプアップには  
筋肉を鍛えることがとっても重要。

消費エネルギーの6～7割をしめる  
基礎代謝を最も左右するのは、  
『筋肉量』です。

つまり、筋肉が大きくなっていくと  
自然と基礎代謝が上がり、  
総消費カロリーが増えていきます。

『ダイエット中や  
からだをシェイプアップしている人は、  
足腰の筋肉を鍛えるといい』

といわれているのは、  
大きな筋肉のほとんどが  
足腰に集まっているから ^^

詳細はこちらから

【夏太りしてしまったからだのシェイプアップで、  
あなたはこんな間違いをしていませんか？】

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=653011288056208>

つまり、超簡単に説明すると、  
『ダイエットやシェイプアップを  
成功させる』  
ためには、大きな筋肉が集まっている  
足腰を鍛えることが重要なのです。

それには、筋肉の材料となる  
たんぱく質を補充することが不可欠。

よくある勘違いですが、  
ダイエットやシェイプアップを  
気にするあまり、、、

野菜だけ食べて  
肉や魚などのたんぱく質食品を  
抜く人がいます。

実は、これは逆効果で、  
肉や魚などのたんぱく質食品も  
適度に食べる必要があります。

とくに豚肉は、  
疲労回復に役立つビタミンB1が豊富。

しかも、たんぱく質もしっかりとれるので  
シェイプアップにはおススメの食材。

脂身の少ないモモ肉を選んで  
豚モモ薄切りのしょうが焼きにしたり、  
しゃぶしゃぶにして  
アブラを落とす調理法にしたりすると  
さらに Good

一方、魚も良質のたんぱく質食品ですが  
干物やみりん干しなどの塩蔵魚は  
脂質分が酸化しやすく、  
過酸化脂質となって動脈硬化などの発生に  
関わる場合があります。

魚を食べるなら、  
刺身や焼き魚、煮魚など  
生魚を調理したメニューがおススメです。

毎日のちょっとした  
メニューや食材の選び方の違いが  
少しずつからだに影響してきます。

ぜひ、食生活のヒントにしてみてください

## 【体調維持に欠かすことが出来ない

### 『たんぱく質』

からだに蓄えることができないことを

ご存知ですか？？

たんぱく質を効率よくとる2つのポイント】



突然ですが、今日の朝ごはんに、  
卵などのたんぱく質のおかずは  
ついていましたか？

- ・
- ・
- ・

いそがしい時などは、  
そうめんやそばなどで  
手軽に食事を済ませがちですよ。。

でも・・・麺類や菓子パンなど、  
炭水化物の穀類だけの  
食事になってしまうことが多い人は  
要注意です！

基礎体力をアップさせるため、  
たんぱく質のおかずを  
1食1皿食べる習慣をつけましょう^^

たんぱく質は、  
体重の約1/5を占め、  
血液や筋肉などの体をつくる  
主要な成分です。

また、体調の維持に欠かせない  
酵素としてはたらく栄養素でもあります。

しかし、糖質や脂肪のように  
からだに蓄えることができません。

たんぱく質は、  
体内で常に行われている代謝に合わせて  
毎食コツコツと補給する必要があるのです。

たんぱく質がとれる食品は主に、  
肉・魚・卵・納豆や、豆腐などの大豆製品  
そして乳製品。

しかし、これらの食品の主な栄養素は  
たんぱく質と脂質です。

それぞれに含まれるたんぱく質の量は  
脂肪分の多さに比例して少なくなります。

つまり・・・

たんぱく質食品を選ぶポイントは2つ！

- 1．肉はもも肉やヒレ肉、鶏むね肉やささみなど、脂身の少ないものを選ぶ。
- 2．乳製品も低脂肪や無脂肪のものを選ぶ。

意識するだけでもぜんぜん違います^^  
毎食、『たんぱく質はとれてる？』と、  
チェックする習慣をつけましょう

ちなみに、、、

『牛たん、豚レバー、鶏もも肉』のうち  
100gでたんぱく質を一番多くとれるのは、

『豚レバー』です。

脂質の多い順番に並べると、  
牛たん 鶏もも肉 豚レバーの順。

脂質が多いほどたんぱく質が少なくなり、  
カロリーが高くなってしまいます。

毎日のちょっとした  
メニューや食材の選び方の違いが  
少しずつからだに影響してきます。

ぜひ、食生活のヒントにしてみてください。

## 【『栄養密度』の高い卵。1日1個の卵が、からだを元気にする理由と2つの注意点】



- ・ダイエット中。
- ・食欲がなくて食べる量が減ってきた。
- ・食生活が乱れてきた…。

そんなときにこそ、  
食材の『栄養密度』を意識したいもの。

- ・
- ・
- ・

食材の中でも、  
たまごは手軽に料理でき  
栄養的にも優等生。

着目すべき点は、  
その『栄養密度』にあります。

栄養密度とは、  
同じカロリーの食品を食べたときとれる  
栄養素の種類や量の違いをあらわします。  
少量で、より多くの  
栄養素の種類や量がとれる食品は、  
栄養密度が高いということです。

たまごの栄養密度が、  
どれだけ優秀かというところ…。

例えば、卵1個(約50g)と  
バナナ1本(約100g)を比べてみると  
よくわかります。

カロリーはどちらも『80kcal』  
くらいですが、  
とれる栄養価は大きく違います。

卵には、  
たんぱく質や鉄をはじめ  
ビタミンAやEが多く、  
ビタミンCと食物繊維以外の栄養素が  
ほぼ、まんべんなく含まれています。

『卵の栄養密度が高い』  
と言われているのは  
ここにあります。

『動脈硬化の原因となる、  
コレステロールが多いから…』  
と敬遠されがちな卵。

しかし、コレステロールは、  
すべての動物組織に分布する脂質の一種で  
『細胞の機能を保つうえで不可欠な物質』  
なのです。

医師からの指示を受けていない限り、  
1日1個食べることをおすすめします。

ただし、卵は調理法による栄養変化が大きいのが注意すべき点。

ぜひ、食生活のヒントにしてみてください。

たとえば、ゆで過ぎると卵黄が青くなりアミノ酸価が落ちて栄養価が低下します。

また、『卵には食物繊維が全く含まれていない』ので、多食すると便秘になります。

ちなみに、卵は食物アレルギーの原因の一つにもなっています。

卵が苦手な人や控えているという人は、同じくらい栄養密度の高い食材でもある大豆や納豆などの大豆製品を1日1皿とって代用しましょう^^

生で、茹でて、焼いて…と、いろいろな調理や味付けで、しかも手軽に食べられる卵

忙しい朝の朝食に加えると大助かりなにかと重宝する1品です。

『栄養密度』の高い食材をたべて効率よく栄養のバランスを整え、疲れにくい元気なからだを作りましょう。

毎日のちょっとしたメニューや食材の選び方の違いが少しずつからだに影響してきます。

【せっかくのウォーキング効果も半減  
に…

現役モデルが明かす、ウォーキングの  
基礎3つのポイント】



夏の暑さもだいぶ和らいでウォーキングに  
ちょうどいい季節になりましたね ^^

ウォーキングにも正しい姿勢・歩き方が  
あるのをご存知ですか？  
残念ながら、正しい姿勢で歩けていないと  
せっかくの効果も半減してしまいます。

今日は、現役モデルが、  
正しいウォーキングの仕方をご紹介します。

日頃の疲れを上手に解消して  
こころとからだを上手に  
リフレッシュさせてくださいね

・  
・  
・

今日の担当は、  
美健マスター / ママモデルプロデューサーの葵で  
す!(^^)!

秋の自然や植物に囲まれながらの  
ウォーキングは気持ちいいですよ  
基本を押さえて、あなたらしい歩き方を  
マスターしてくださいね ^^

まず、ウォーキングで大事なことは…  
『姿勢』です。

目線は 100メートルほど先の  
進行方向に向け、  
腹筋とヒップをしめて  
胸を張り背筋をのばす。

ポイントは、頭のとっぺんから髪の毛を  
引っ張られてる感じを意識する感じ。

ちなみに、  
表情が笑顔だと気持ちが高まり、  
清々しく印象が良くなります。

ヒールのない靴の歩き方…  
『かかとから着地』することによって  
軸をブラさず、からだを平行に保つことが  
できます。

ウォーキングの正しい歩き方は…  
後ろ足でしっかり地面を蹴って  
前進すること！！

前足に体重をかけて歩くと、  
姿勢が前傾に崩れてしまって  
ウォーキング効果が半減してしまいます。

後ろ足への重心を意識してみてください。

いかがでしょうか^^  
ウォーキングは、  
ちょっとしたポイントを押さえて  
意識するだけで、  
からだへの負担が大きく変わってきます。

美健の道はひたすら地道。  
そして日々の積み重ねが将来に大きく  
影響します。。

ぜひ、実践してみてください

## 【くだものをたべると、『からだのたる

美容と健康をお考えなら！『美容健康マスター協会』<http://www.bikenmaster.jp/>

本記事は、公開時点の情報です。

記事内容の実施は、ご自身の責任のもと安全性・有用性を考慮してご利用いただくようお願い致します。

著作権は美容健康マスター協会に属します。2013.10.13

## 【『さ解消』や『疲れたからだ』に効果的な理由】



あなたの体のだるさは、汗で失われる『カリウム不足』が原因かもしれません。。

この困ったカリウム不足を一気に解消してくれるのがくだものです。

- ・
- ・
- ・

夏場はもちろんですが、人は汗は体が熱くなれば、冬でも、水の中でも汗をかきます。

ちなみに、真夏に平均温度が30度の室内で体重65kgの人が1日にかく汗の量は約3L(リットル)

冬場でも約300mlほどの汗をかいています。

汗はしょっぱいので、『汗をかいたら塩分をとらなきゃ!』と気にする人は多いと思います。

実は、塩分だけでなくカリウムも体内から奪われているのです。

カリウムは、細胞の代謝や酵素活性、神経や筋肉の興奮や収縮などの働きをつかさどる重要な物質です。

しかし、1日の摂取量の90%以上が汗や尿中に排泄されされています。

とっても重要なカリウムですが、不足すると、足がつりやすくなったり、運動のパフォーマンスが低下したりします。

そんなときに、からだに十分補給したいカリウムを最も効率よくとれる食材は『くだもの』

カリウムはほとんどの食材に含まれており食事をすると多かれ少なかれ体の中に取り込まれます。

特に、こんぶやひじき、わかめなどの海藻類、ほうれん草、小松菜などの野菜に多く含まれています。

しかし、、、  
『水溶性で、熱に弱い』

という特性があるため、調理段階でカリウムが失われやすいのです。

その点くだものは、『生のまま食べられる』ので、カリウムをムダなくとることができます。

なかでも、  
すいかやメロン、ももやぶどうなどは  
水分もたっぷりと含まれているので  
夏場や汗をかく環境にいる人にとって  
ぴったりの食材なのです。

日持ちがするくだものがいなら  
バナナやアボカド、キウイなども、  
カリウムが豊富でおススメです。

定食やお弁当にくだものが入っているのは  
そういった理由もあります。

最近流行しているアサイーボウルは  
とっても効率的なのです ^^

食欲がない朝でも、  
くだものなら手軽で食べやすいですね。

買い置きしておいて、  
1日1回くだものを食べましょう。

ちなみに、、、  
腎不全が進んで、  
カリウムの排泄が行われなくなると、  
高カリウム血症となり不整脈を起こしたり  
心臓停止する危険があります。

透析をされている方などは、  
カリウムの制限が重要になってきますので  
注意が必要です。

食材のカリウムの含有量を知り、  
調理方法や食品の選び方を  
考慮した食事をする事で  
カリウムを減らす事は可能なことです。

自分に合った分量や  
食べ方の工夫をしましょう。

毎日のちょっとした  
メニューや食材の選び方の違いが  
少しずつからだに影響してきます。

ぜひ、食生活のヒントにしてみてください。

## 【からだを元気に保つ重要なポイント！『胃腸の声』の正体とは・・・】



- ・ 1日1回の卵とくだもの。
- ・ たんぱく質食品を毎食とる。

以前にもこの2点は、『からだを元気に保つ方法』としてお伝えしてきました。

が、実はもうひとつ『大事なポイント』があります。

各リンクは記事の最後でご紹介 ^^

- ・
- ・
- ・

それは、『胃腸の声を聞く』こと。

普段、同じ生活を繰り返しているように感じていても、

ちょっとした気温の変化や暑さ、寒さによるストレスなどが胃腸に大きく影響を与えています。

『いつもと同じ』に食べるのではなく、胃腸の声に耳を傾けながら食事を調整すること。

これが季節の変化に負けない体力アップのための食事の忘れてはいけない重要なポイントです。

例えば、食事を抜いたり、極端に量を減らしたりするなど、不規則な食生活に対して、今までも注意を促してきましたが、

“胃腸が弱っているときに無理をして食べるのは逆効果”

なのです。

体力が落ちているから・・・。  
体調が悪いから・・・。  
夏バテしないように・・・。

などの理由で、『しっかり食べなきゃ!』という気持ちだけで食べ物を詰め込んでからだに良いとはいえません。

食事の前に空腹感がないときは、からだか、『胃の消化力が低下していますよ』

と、サインを出している証拠なのです。

また、暑さは腸にも影響するので、  
『夏場はお腹がゆるくなる。』  
という人も多いようです。

つまり、  
『いつもと違う不調のサインが胃腸の声』  
なのです。

そんなときは無理して食えず、  
・そのまま時間を置いて様子を見る。  
・油の多いおかずは残す。  
・あたたかいうどんなど消化の良いもので  
済ませる。  
などの工夫をしましょう。

特に、油っこいものや冷たいものは  
避けること。  
胃腸に大きく負担がかかります。

スープや豆腐、白身魚など消化の良い  
あたたかい食事からだをあたため、  
腸を癒してあげましょう。

胃腸の声に耳をかたむけたメニュー選びで  
季節の変化に負けない体調管理を  
おこないましょう