

けやきの風

ダイエットに効果的！「ペットボトル・ウォーキング」

ウォーキング講師の今村大佑さんが考案したダイエット法が、「ペットボトル・ウォーキング」。遊び感覚で行え、体がスリムになると話題です。

◆なぜ効果があるのか？

ペットボトル・ウォーキングはその名のとおり、500mlのペットボトルを頭の上のせて歩くというもの。ペットボトルを落とさないように歩くには、正しいバランスと姿勢が欠かせません。インナーマッスルや普段あまり使っていない筋肉を刺激し、やせ効果が期待できるのです。「正しい姿勢や歩行ができるようになった時点で、必ず体形が変わる」と、今村さんは言います。

◆まずは正しい姿勢で立つ

立った状態で頭にペットボトルをのせてみましょう。重心をややふとももにかけて、その真上に背骨を通る中心軸、そして、みぞの真上にペットボトルがあるようなイメージを持つ

のがコツです。

姿勢が正しいかどうかは壁を使ってチェックできます。壁に後頭部、背中、おしり、かかとをつけた状態が正しい姿勢。ペットボトルを頭の上、片方の足を上げてみましょう。姿勢を保つことができればOKです。

◆ペットボトルをのせたまま歩く

頭にペットボトルをのせて、歩いてみましょう。ポイントは3つ。「正しく手を振る」「歩幅をとる」「一本の線上を歩く」です。最後の「一本の線上を歩く」が重要で、蹴り出すときは踏み出す側の足のひざを、体を支える側の足のひざにこすり合わせるようなイメージで。一方、着地するときは、足の親指側から一本の線をつかむようなイメージで行いましょう。そうすることで骨盤が回旋して内ももがうまく使え、すっとまっすぐ歩くことができます。あとは街を歩くときもペットボトルを頭の上のせているのをイメージしながら！

◆上体をひねってみる

今度は、顔と下半身を固定し、上体だけを左右にひねるエクササイズにトライ。まず、右足を靴2足分前に出して立ちます。両腕は肩の下あたりで開いて上げておき、胸を開きます。顔と骨盤は前に向けたまま、上体を左にひねります。「このとき、ウエストのくびれを意識しながら。同様にして右にもひねりましょう。これを1セットにして20回繰り返します。そのあと、左足を前にして、同様に20回行いましょう。ひねることでウエストに集中的に効き、くびれが手に入ります。

ペットボトルをのせたまま歩く



上体をひねってみる





はなさき お悩み相談室



ときどき、孤独を感じて寂しくありませんか…

精神科医の保坂隆さんによる「孤独」のつらさ方は2種類あるそうです。「寂しくてつらさう」というつらさう、「ひとりのは自由で楽しい」というつらさうです。孤独で寂しいと感じたら、「自由に使える時間があるのは幸せなこと」と頭を切り替えてみましょう。「楽しい」「私は自由」「気楽」と思うのが難しくければ、口に出してみます。そうすると、寂しいという気持ちから解放され、新しい世界が広がります。

好きなことを思い切りするのも、孤独から抜け出すのにおススメ。とくに年齢を重ねると、何かをはじめるとに慎重になりがちですが、冒険心を持ちましょう。「今なら」ではなく、「今から」と口に出せば、勇気が出るはず。少しでも興味のあることやってみたかったことに挑戦しましょう。

さて、料理研究家の谷島せい子さんは、「ひとりで遊びが得意だから、孤独を感じる暇がない」と言います。6代になって仕事がある程度整理して、自由な時間を手に入れた谷島さん。毎日の愛犬との散歩、スマホゲーム、テレビで大リーグ観戦、ハギレで小物作りと、ひとりの時間を満喫しています。お手本にしたい人のひとりです。

みんな集まれ～!

大人女子部

ベビーカーマーク

ベビーカーマークを見たことはありますか？ 国土交通省がとり組んできた環境整備のひとつで、2014年に制定されました。子育てをしている保護者約300人を対象に行った、昨年5月のアンケートでは、「ベビーカーマークを知らなかった」と答えた人が62.1%もいました。まだまだ浸透されていないことがわかります。

ベビーカーマークは、電車やバスなどの公共の交通機関や公共施設のエレベーターなどで見かけられます。電車やバスなどのドア付近にマークがあると、その車両にはベビーカーを置くスペースがあるという意味。定められたスペースでは、ベビーカーを折り畳まなくても優先的にそのまま置くことができま

す。電車では車両編成の関係で、2カ所だけマークが設置されています。自分がベビーカーを使っていなければ、マークを見かけたら別の車両に乗るのがベターです。また、その車両に乗った場合も、ベビーカーを利用している人が来たら、そのスペースをあけたいものです。

なお、「ベビーカー使用禁止マーク」もあります。エスカレーターなどでベビーカーに子どもを乗せたまま利用してはいけないという意味を示します。



<キノコのミニ春巻き>

居酒屋 我が家

おつまみメニュー

①豚肉は細切りにして片栗粉をまぶす。



②シイタケは細切り、シメジは小房に分け、エノキタケは2~3等分に切り、ネギは斜め薄切りにする。

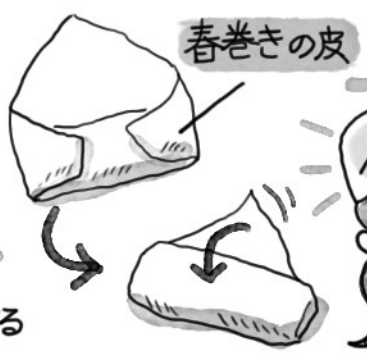


材料 (2人分)
 春巻きの皮 (小) 4枚
 豚薄切り肉 60g
 生シイタケ 2枚
 シメジ 50g
 エノキタケ 40g
 ネギ 1/3本
 片栗粉 小さじ1
 サラダ油 小さじ1
 小麦粉 適量
 揚げ油 適量
A しょうゆ 小さじ1/2
 オイスターソース 小さじ1
 酒 小さじ1
 塩 少々
 こしょう 少々

③フライパンにサラダ油をなじませ、①と②を炒めてAで調味し、皿に広げて冷まし、4等分する。



④春巻きの皮で③を包み、巻き終わりに同量の水で溶いた小麦粉を塗ってとめる。



⑤揚げ油を180℃に熱し、④をカラリと揚げる。

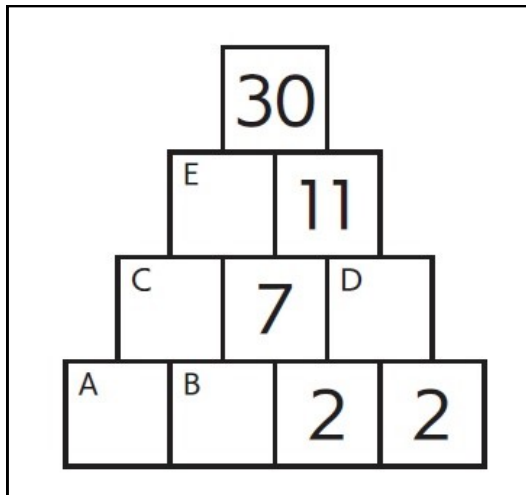


キッコーマン ホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★ 目標タイム1分



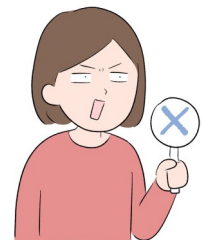
←下の段の2つの数字を足した数とその真上の四角に入るように、すべての空欄を埋めましょう。

A:7 B:5 C:12 D:4 E:19

10月のことば

人を批判していると
人を愛する時間が
なくなります

(マザー・テレサ)





10月の見直し〈肝臓をいたわる〉



肝臓の機能がよくなると、やせやすい体になる！

肝臓は栄養分を分解・合成して、体の中で使える形に変換する役割を担っています。肝臓の機能がよくなるととり込んだ栄養がうまく代謝されず、太りやすくなります。反面、肝臓がスムーズに働けば、代謝がよくなり、やせやすい体になるのです。実際、あるデータでは、肝臓の機能がアップした人の約80%が3カ月で5キロやせたことが明らかになっています。ダイエットをがんばっているのに、なかなかやせない……。実は、肝臓の機能が低下しているのが原因かもしれません。

また、肝臓の状態がよくなると解毒力がアップして、疲れにくくなります。肝臓には免疫細胞が多く、肝臓が元気だと感染症にかかりにくくなります。その結果、活動的に過ごすことができ、ますますやせやすい体になるというわけです。

一方で、日本人の成人の約3割が脂肪肝だということがわかっています。脂肪肝は中性脂肪が肝細胞に多くたまっている状態。この状態だと自覚症状がないまま、肝臓の機能が損なわれていきます。脂肪肝と聞くとお酒の飲みすぎが原因というイメージを持ちますが、実は、糖質のとりすぎが大きな原因だとわかっています。逆にいえば、糖質を減らすことで脂肪肝を改善させることができるのです。

さて、糖質を減らす具体的なポイントを紹介しましょう。まず、ご飯やパンなどの主食を減らしましょう。目標は1日の糖質量を70～130gにすること。ご飯茶わん半分、うどん半玉、パン6枚切り1枚な

ど、普段の半分を目安にするといいでしょ。

次に、野菜の量を倍に増やす。ご飯やパンを制限すると摂取する食物繊維が少なくなり、便秘になりがち。食物繊維を補充するためにも、野菜はたっぷりとりましょう。一日あたり350gを目安に、両手にこんもり持つくらいをイメージするといいでしょ。便秘の予防だけでなく、満腹感にもつながります。

そして、タンパク質をしっかり取る。筋肉量を落とさずにやせることで脂肪肝を改善するので、筋肉のもととなるタンパク質の摂取は必須。体重1キロあたり1gを目安にとります。たとえば、体重が50キロなら、タンパク質は1日50g必要です。タンパク質は一気には吸収できないので、3回の食事に分けてバランスよくとることも大事です。

ほかにも、甘い飲み物や加工食品は糖質がたっぷり含まれる上、食品添加物を多く含みます。とりすぎないようにしましょう。



**糖質を減らすことで
脂肪肝を改善**

■主食を減らす



■野菜の量を倍に増やす



■タンパク質をしっかり取る



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

厳しかった夏の日差しも秋風とともに和らぎ、どこからともなく聞こえる虫の声が秋の訪れを感じさせてくれます。秋の虫の鳴き声が「リラックス効果をもたらす」ことは科学的にも証明されています。虫が単独で鳴いているより多くの種類の“虫の合唱”を聞いた時のほうがリラックス効果が高まるそうです。マツムシやスズムシ・コオロギ・カネタタキなど虫の音に耳を傾けて心身を癒してみてはいかがでしょうか。

散歩の途中で珍しいお花を見つけました。調べてみると「幸福の鈴」または「ベビーマラカス」という花でした。蝶形のエンドウのような可愛い黄色い花が連なって咲きます花が終わると豆（さや）ができ、だんだん膨らんでそれが乾燥すると中の種がマラカスのようにシャカシャカと素敵な音色を奏でます。そこから「ベビーマラカス」と名前がついたようです。もう一つの名前の由来は種がハート型をしていることから幸福につながり、豆状の種を振れば鈴の音がすることから「幸福の鈴」になったそうです。この実を持っている人に幸せが近付くとも言われ恋のお守りとしてもご利益があるとか・・・幸せを呼び込んでくれたら嬉しいですね。

9月はソフトバンクホークスの4年ぶりのリーグ優勝でたくさんのご注文を頂きました。胡蝶蘭やチームカラーのスタンド花をお届けできホークスファンであるスタッフ一同喜んでおります。日本一に向けてしっかり応援していきたいです。

これからは春に咲くお花の植え込み時期になります。パンジーやビオラ・ガーデンシクラメン 球根ではチューリップやラナンキュラス フリージア・ヒヤシンスなど新しい品種なども取り入れながら春のお庭に作っていきましょう。これからたくさん入荷してきますので楽しみにしてください。お花のことはお気軽にご相談ください。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

シャンボール赤坂 1F（赤い煉瓦のマンション）

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

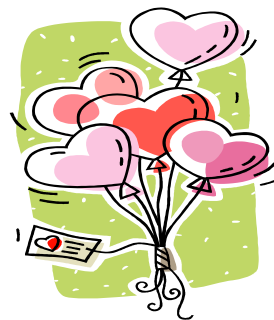
地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net

URL： <https://www.mimatu-k.net/>

（ホームページにて「けやきの風」バックナンバーから最新号まで掲載しております）→→



10月号いかがでしたか？
来月もみなさんに「けやきの風」を

ホームページ
QRコード

