

# 元気の源 健康豆知識 2014/5

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『夏に向けてダイエット！』  
運動だけではなく、食事も混ぜながら健康的にダイエットをしましょう！



## 筋肉を刺激して基礎代謝をあげましょう！

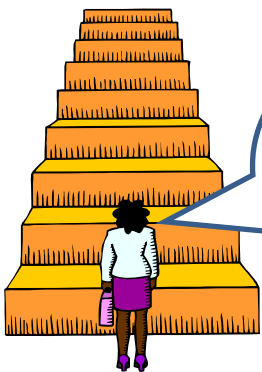
人の身体は大きく分けると『筋肉』と『脂肪』に分けられます。  
脂肪は凝縮したエネルギーであり、保温効果・身体のプロテクションにもなっているため、ある程度は必要となります。  
しかし脂肪自体はエネルギーを生み出す事が出来ないため、多すぎる脂肪は身体には負担となります。  
ここで、代謝をあげるためのポイントは『今ついている筋肉をいかに使うか』になってくるのです。  
身体の中で唯一エネルギーを生み出す事が出来るのは、筋肉だけです。  
この筋肉をどう使うか？どのように増やしていくか？が、代謝をあげることに繋がってくるのです。

## 代謝のあげ方『プラス10分』で代謝UP！

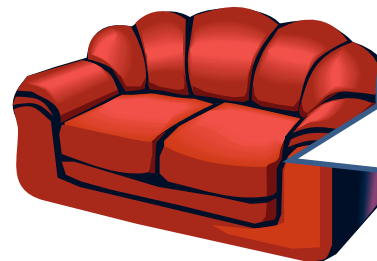
代謝をあげる・・・と言っても、何から始めたらいいのかわかりませんか？  
実は毎日の生活の中で、誰にでも簡単に代謝をあげる事が出来るので、今日から始めてみませんか？  
キーワードは**生活活動強度をあげる**です！

ちょっとお買い物！  
少しでも楽しみたいから、ついついエスカレーターに・・・

家に帰ると、先ずはソファーにドーンと座る！  
これが至福の時なんだよな～



そんなあなたは  
階段にチャレンジ！  
毎日の積み重ねが  
あなたの身体を  
変えるんです



寝ているよりも  
座っている方が  
エネルギーを使うように  
座っているより立っ  
ている方が活動強度は  
あがるんです！

日常のちょっとした動作に、少しでもエネルギーを多く消費する事を心がければ、誰でも簡単に代謝をあげる事が出来るのです。  
これにより**休んでいた筋肉も目を覚まして**、運動に参加してくれるようになるので、ダイエットの第一歩として始めてみてはいかがでしょうか？



## 茨城県の65歳以上の方の、平均歩数をご存知ですか？

平成25年度の全国平均歩数によると、茨城県の65歳以上の方の歩数は『5600歩』となっています。  
電車移動の多い都市部と比較すると、1000歩～1500歩程少ないのが現状なんです・・・  
車に乗っての移動が中心の地域は、どうしても歩く時間が少なくなり運動不足に陥りやすくなります。  
あと**10分**動く時間を増やすだけで、1週間で1時間以上も運動量が増えるのです！  
早速今日からプラス10分！してみませんか？

## そこで！

分かっているけどなかなか家で運動は・・・と言う方もたくさんいますね！  
あけの**元気館**のトレーニングルームなら、経験豊富なプロのトレーナーが、そんなあなたをガッチリサポート致します！  
見学だけでも結構ですから、覗いてみてください！もしかしたら人生が変わっちゃうかも・・・ しませんよ

### トレーニングルームがリニューアルしました！



4月よりトレーニングルーム内のマシンが一新しました  
下半身、お腹まわり、背中など、気になる所をしっかりサポートします(ウェイトマシン全10機種)  
もちろん使い方は、トレーナーが親切丁寧にお手伝い致します  
ぜひ一度、お立ち寄りください！  
きっとクセになりますよ

**利用の際はシューズが必要です**

※忘れた方にはレンタルシューズもございます。

### レストランがオープンしました

めちゃくちゃ美味くて、このお値段?!  
ルーから作った絶品のカレーは、特にお勧め!  
これを食べなきゃもったいない・・・ですよ



定食に麺類、かつ丼など他にもメニューはたくさんあります。  
いっぱい食べて運動しましょう!

次号予告:5月号は『気になるお腹とお尻を引き締めよう』をお送りします

監修:構成 F・E・P 打林