

# ◎2018年11月 スタジオメニュー スケジュール

月	火	水	木	金
19日/10:30~11:00 ミニ講義	10:30~11:30 ヨガ	10:30~11:30 サーキットエアロ	13:00~14:00 リフレッシュヨガ	
26日/10:30~11:00 歩くエアロ		13:00~14:00 ピラティス		

※急遽、プログラムが変更になる場合があります。ご了承下さい。

●介護予防教室  
月・火・木・金/15時~16時  
スタジオ内使用します。  
ご協力お願い致します。

## お知らせ

### ●ミニ講義

テーマ/呼吸とお灸

日時/11月19日(月)10時30分~11時

担当/下川 由香里(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、鍼灸師)

八木勇磨(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)

### ●営業時間

・11月22日(木)休館/終日

・11月23日(金・祝)営業/8時~13時

## 豆知識

## 野菜で太らないために

「野菜を食べていれば太らない！」そんな考えをもつ方は多いでしょう。しかし、野菜といっても種類は豊富で、中には太りやすいものもあります。秋は旬の食材がたくさんあり、食欲の秋だから…とつい食べ過ぎていませんか？野菜を見極め食欲をコントロールすることで体型を気にせず秋を満喫しましょう！

### 太りやすい野菜

- ・じゃがいも
- ・さといも
- ・さつまいも
- ・たけのこ
- ・とうもろこし
- ・たまねぎ
- ・かぼちゃ
- ・ブロッコリー
- ・にんじん



### 痩せやすい野菜

- ・葉物野菜
- ・トマト
- ・ピーマン
- ・ごぼう
- ・なす
- ・オクラ
- ・きゅうり
- ・えだまめ

2015年に報告された米ハーバード大学公衆衛生大学院の研究によれば、とうもろこしや豆類全般イモ類などででんぷん質の多い野菜は太りやすいことがわかりました。

痩せやすい野菜は、反対に糖質の少ない野菜です。

また、食物繊維の多いごぼうやオクラ、枝豆などは小腸で消化吸収を遅らせ、小腸でかさを増して満足感を促してくれます。

果物では、「りんご・洋梨・ベリー類」は痩せやすい果物です。

米医学誌「Plos Medicine」(2015; 12: e1001878)より

## 食べ方の工夫

「よく噛む」「食物繊維と一緒に食べる」ことで太りやすさが変わります。

じゃがいもなど糖質の多い野菜を食べるときも、できるだけ食物繊維の多い野菜と一緒によく噛むことで消化を促してくれます。

また、温かい野菜スープにして食べると水分で満腹になりやすいですし、体が温まるので代謝があがります。

## おすすめレシピ

### 「代謝アップ！脂肪燃焼スープ」

【材料】1皿約86kcal！（7皿分）

- たまねぎ(大)…3個
- セロリ…1本
- キャベツ…1/2個
- トマト(大)…3個
- にんじん…1本
- ピーマン…1個
- 水…2~3L
- かつお節…10g
- 鶏がらスープの素…小さじ1杯
- コンブ…5g
- 味つけ
- ショウガ…1片

### 【作り方】

- 1.野菜を食べやすい大きさに切る。
- 2.鍋にだしと1.の野菜、水1Lを入れて、中火で20分ほど煮る。スープのかさが減ってきたら、適宜水を追加する。
- 3.食べる直前にショウガをすりおろして加える。



## 季節による代謝の変化

実は人間の体の基礎代謝量は気温によって変動することがわかっており、夏に代謝は低下しますが、寒い時期は身体を温めようとして基礎代謝がアップします。

冬は最も基礎代謝が高くなるので、寒くなり始める秋がダイエットにはちょうどいい時期です。

### 運動+食事管理

で  
健康的に  
代謝アップを目指す



## メディカルフィットネス エムズ

住所: 大阪府豊中市岡町北1-2-4

Tel: 06-6841-5720

E-mail: medfit-ms@minamitani-c.or.jp

http://www.minamitani-ms.jp/

### 【営業時間】

平日/9時~20時

土日祝/8時~13時

### 【定休日】

第4木曜日、年末年始