



VOL. 12 2018年2月

La Santé Letter

2018年1月22日発行

寒さや乾燥が気になる時期になりました。風邪やインフルエンザに負けない身体づくりをしましょう。

La Santé では天候に左右されずに、皆様の安全で健康な身体づくりを医科学的なサポートで応援します。

会員様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。



出不精になりがちな “冬” 甘〜い誘惑に要注意！

おやつと間食



3度の食事以外の「おやつと間食」。おやつはお菓子を中心とした娯楽であって、“心の栄養剤”にするものです。毎日、心の栄養剤が必要か、よく考えましょう。心の栄養剤は、少量楽しむのがベストな使い方です。一方、間食は食事の間隔が6時間以上空いた時（就寝中は除く）に摂るものです。エネルギーや栄養素が切れた状態で運動をすることがないように摂る軽い食事、つまり「補食」なのです。空腹で運動すると、練習の質が落ちるだけでなく、故障したり、練習後の食事でも力食いしたりしがちです。間食は、競技力の向上に繋がるものなのです。

「油と塩」、「油と砂糖」でできた食品に要注意！

私たちの身体は、動く量（エネルギー消費量）と食べる量（エネルギー摂取量）のバランスを保つ機能を生まれながらにして持っています。身体は、動く量と食べる量のバランスをとっていると思っても、食べる量にカウントされにくい食品を食べることによって、知らず知らずのうちに食べる量が多くなっている場合があります。それは、「油と塩」または「油と砂糖」が組み合わされた食品です。ポテトチップス、ナッツ類等の主に「油と塩」からできている食品、ケーキ、クッキー等の「油と砂糖」からできている食品です。これらの食品の共通点は、少しの量でエネルギーが高いところと、その食品だけでお腹をいっぱいにするには、たくさん食べなくては“お腹いっぱい”を感じないところです。

例えば、ポテトチップス1袋（90g）でご飯約2膳半またはパン3枚に相当します。ショートケーキ1個はご飯1膳半に、クッキー3枚がパン1枚に相当します。お腹いっぱいになってから、ご飯1膳食べることはできなくても、これらの「油と塩」、「油と砂糖」の食品は食べることができ、食べればそのエネルギーはしっかりと体内に蓄えられてしまうことを忘れないでほしいです。

「油と塩」、「油と砂糖」の食品は、あらかじめどのくらい食べるかを決めてから食べるようにしましょう。決めた量を食べた後に必ずや食品から“誘惑の声”が掛かるはずですが、それをしっかり断る勇気を持つことが必要です。

お知らせ

《第7回 La Santé カフェ開催》

日 時：2/10（土）開場14：30～、講演15：00～

テーマ：『自分で出来る♪ フットセラピー&茶話会』

足は第二の心臓。足をほぐすことにより全身をほぐすことができます。

自分で出来るフットセラピーを習って健康寿命を延ばしましょう！

講 師：陽月 ユミ氏（Salon de ROSA 代表）

参加費：500円

定 員：12名（要予約）※申込締切 2/6（火）

持ち物：バスタオル

会 場：メディカルフィットネス La Santé スタジオ

手作りブラウニーと
お茶が付くよ～♪



《ヨガ体験会》

日 時：2/11（日）

○『パワーストレッチヨガ』10：30～11：30
運動不足、ストレス解消に。

○『リラクゼーションヨガ』12：00～13：00
ガチガチの体、ゆ～ったりリラックス。

講 師：多田 まさみ氏（IHTA ヨガインストラクター1級取得、RYT200終了）

参加費：各 500円

定 員：10名（要予約）

会 場：メディカルフィットネス La Santé スタジオ

動きやすい服装で、飲み物ご持参下さい。

ヨガ初めての方も
体が固くて・・・
という方もお気軽に
ご参加ください♪



《太極舞体験会》

日 時：2/23（金）・3/9（金）・3/30（金）

各日 14：30～15：30

講 師：五十嵐 恵美氏（JWI 太極舞インストラクター、健康体操指導員）

参加費：各 500円

定 員：12名（要予約）

会 場：メディカルフィットネス La Santé スタジオ

持ち物：タオル、シューズ、飲み物、動きやすい服装でご来館下さい。

体を整えたい方にお
ススメ。年齢・男女問
わず楽しめます♪



厚生労働大臣認定 健康増進施設

メディカルフィットネス La Santé

〒997-0825 鶴岡市日枝字小真木原88-1

TEL：0235（64）8858

e-mail：lasante@takaradaseikei.com