



2018年4月20日発行

青葉若葉のさわやかな風の吹く季節になりました。

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。



自分は「何を」「どう」食べているか？

食事チェックには携帯電話のカメラ機能も便利

トレーニングをひたすらこなしていれば理想の体形が手に入るわけではありません。モチベーションを維持しながらプログラム通りに実践しても、食生活がボディデザインの目的に適さない内容であれば、目に見えた成果を得ることができません。では、どんな食事をすればよいでしょうか？

トレーニングを実践する前に体脂肪率や除脂肪体重を計るように、まずは自分が毎日「何を」「どのようにして」食べているかを知ることが大切です。仕事で歩いたり、重い荷物を持ったりするのにどんどん体重や体脂肪率が増えてしまう人は、食事の中身に問題があるかもしれません。高エネルギー食の習慣やアルコール類をたくさん飲むことで肥満に陥っているケースなどは、運動の影響がなかなか現れないものです。また、筋肉をつけたいからといってたんぱく質ばかり食べて他の食事内容に無頓着であれば、トレーニングを行うための活力が不足し、体調も崩れてしまいます。要はバランスが大切なのです。

糖質、たんぱく質、脂質、さらにはミネラルやビタミンなどの摂取量からなる栄養評価も、日々の食事を知ることから始まります。食事の内容を知るために、以前は手書きのメモ帳などを利用していましたが、携帯電話のカメラ機能も便利です。

食事の写真（朝昼晩）を見ながら、「食生活のチェック表」（下記）を記入していき、評価欄の「×」や「△」の項目は改善が必要でしょう。

参照：「石井直方の筋肉まるわかり大辞典」

東京大学大学院総合文化研究科・新領域創成科学研究科教授、理学博士 石井直方著

一食生活のチェック表

欠食をしなかった。		乳製品を摂った。	
計画的な間食以外、間食・夜食を摂らなかった。		生の果物を食べた。	
毎食ご飯やパンなどの主食を食べた。		菓子や糖分入りの飲料を控えた（食べない）。	
肉や魚などの主菜を食べた。		お酒を控えた（飲まない）。	
卵を1個分食べた。		食事は予定していた定刻に食べた。	
豆腐、納豆などの大豆製品を食べた。		良く噛んでゆっくり味わった。	
にんじんやほうれん草、小松菜などの緑の濃い野菜を食べた。		きゅうり、キャベツ、レタスなどの色の薄い野菜を毎食しっかり食べた。	

「できた」：○「だいたいできた」：△「できなかった」：×を記入します。

スタジオ会員募集



HULA

ハワイアンフラ



時間： 毎週木曜 16:30～17:30 (月4回)

場所： メディカルフィットネス La Santé スタジオ

会費： 4,320円 (別途入会金 5,400円がかかります)

講師： 叶野 千恵先生

(Hālau O Nā Pua Hula Le'a 主宰)

持ち物： 飲み物・タオル

**パウスカート (貸出し可
ですが、入会後にご用意
いただきます)**



お知らせ

☆春の新規入会キャンペーン【5月31日(木)まで】

フィットネス会員・スタジオ会員ともに、期間中に入会いただくと **入会金50%OFF!**

《第10回 La Santé カフェ開催》 二 参加料無料・予約不要 二

日 時：6/9(土) 開場14:30～、講演15:00～

テーマ：【ストレッチの種類と効果について】

ストレッチに種類があることをご存じでしょうか？

ストレッチのやり方によって効果も変わってきます。実際に簡単な
ストレッチを行い説明させていただきます。

講 師：五十嵐 康弘 (宝田整形外科クリニック 理学療法士)

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
起こし下さい。



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