

La Santé Letter

2019年6月1日発行

木々の緑がいっそう深まってまいりました。梅雨入りもまもなくですが、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。

〈夏まで間に合う！ダイエット！！〉

今までは肌が隠れていましたが、これからの季節どんどん露出が多くなりますね。今から始めれば、夏までまだ間に合うダイエットについて考えてみましょう！
ダイエットでまずやるべきことは、以下の3つです。

- 1、食事制限 **←今回はココに注目！**
- 2、有酸素運動（ランニング、水中運動など）
- 3、無酸素運動（筋トレ）

ダイエットには3つ全てが大切ですが、今回は特に「食事」に焦点をあてたいと思います。



「2週間ダイエットプログラム」内臓脂肪を撃退「食事編」

1日 1500kcal ダイエット～すぐできる1週間レシピ～をご紹介します。メニューは裏面を参考にしてください。

注意事項：2週間の間は、飲酒と間食は控え、カロリーを抑えるため高脂肪食も控えるようにします。

例えば、調理方法を煮る・蒸す・グリルなどで脂を落とします。また、外食の時には和定食を選び、ご飯は半分にします。麺類を食べるときにはラーメンやパスタでなくソバを選ぶと良いでしょう。

ポイント1 「1日3回スキムミルクヨーグルト」の摂取がオススメ！

乳製品のカルシウムは脂肪燃焼の活性化を阻害するホルモンを減少させます。つまり脂肪燃焼効果を高めてくれます。スキムミルクヨーグルトは1日3回食前に摂取すると良いでしょう。

作り方は、プレーンヨーグルト120gにスキムミルク20gをかけて混ぜて食べます。

パックのものが70～80gなので結構量がありますし、スキムミルクも大さじ一杯+小さじ一杯なので結構ありますね。空腹による食べすぎを防ぐ効果も期待できるでしょう。



ポイント2 「主食は玄米」がオススメ！

玄米に含まれるイノシトール（胚芽とぬかに多く含まれ別名抗脂肪肝ビタミンと呼ばれる物質）が肝臓に溜まった脂肪を押しだし、目詰まりをなおします。白米と混ぜて摂取した方が食べやすいため、オススメです。

ポイント3 「1日100gのキノコ」の摂取がオススメ！

肥満学会に発表されている論文によると、キノコキトサンが腹ヤセに効果があるとのこと。体重も減る以上にウエストが減るそうです。（※女性で検証しているの男性に同じ効果が期待できるかは不明ですが・・・）キノコキトサンは脂肪細胞の脂肪を血中に出す働きがあるため、蓄積された脂肪が減少して小さくなりウエストサイズが細くなるとのこと。キノコ100gの目安はシイタケ5枚（中型）程度ですが、普段は食物繊維に包まれていて吸収されにくいので、調理法が大切になります。

キノコと水300ccを準備し、キノコを細かくみじん切りにします。（キノコは元々細いエノキがオススメ！）そこに水300ccを加えて20～30分弱火で煮込み、水気が飛んだら完成。食物繊維を壊してキノコキトサンが出やすくなります。味噌汁に入れたり、ドレッシングに混ぜたり工夫できそうです。特に味噌汁は簡単で良さそうですね。

上記のポイントを踏まえ、夏まで間に合う「1日 1500kcal ダイエット」にトライしてみたいか？

1日1500kcal ダイエットメニュー (例)

月曜日	朝	・ささみとキノコの中華粥 ・キウイ	354kcal	1444kcal	金曜日	朝	・朝から中華丼 ・りんご	442kcal	1473kcal
	昼	・トマトソーススパゲティ ・レタススープ	526kcal			547kcal			
	夜	・ご飯 ・レンコンと豚肉としそのはさみ揚げ味噌風味 ・ほうれんそうのお浸し ・味噌汁(キャベツ、油揚げ)	564kcal			484kcal			
火曜日	朝	・バタートースト ・レタスのコールスローサラダ ・みかん	392kcal	1487kcal	土曜日	朝	・バタートースト ・クリームキャベツスープ ・ゆで卵	546kcal	1451kcal
	昼	・ノンオイルオムライス ・レタスとわかめの中華スープ	462kcal			429kcal			
	夜	・ご飯 ・サケのホイル包み焼き ・ひじきの煮物 ・八杯汁 ・みかん	633kcal			477kcal			
水曜日	朝	・納豆茶漬け ・野菜スープしょうが風味 ・みかん	392kcal	1458kcal	日曜日	朝	・さんまのだし茶漬け ・みかん	522kcal	1487kcal
	昼	・ざるそば ・なすの煮びたし	462kcal			314kcal			
	夜	・ご飯 ・こんにゃくと鶏そぼろ味噌あんかけ ・豆腐とチンゲンサイとしらすの炒め物 ・味噌汁(ほうれん草、まいたけ)	633kcal			651kcal			
木曜日	朝	・大阪風ピザトースト ・ミルクティー ・無糖ヨーグルト	454kcal	1499kcal					
	昼	・そうめんチャンプルー ・卵スープ	418kcal						
	夜	・バターピラフ ・チキンピカタ ・海と山のスープ	627kcal						

オーダーインソール始めました

その悩み 解決しませんか!



武田 洋
・宝田整形外科クリニック
理学療法士
・Orthotics Society認定
フットケアトレーナー
マスターライセンス

こんな方にオススメです!!

- ・腰痛・膝痛を軽減したい!
- ・姿勢や歩き方の改善したい!
- ・外反母趾・浮き指などのトラブルを改善したい方
- ・仕事・私生活・トレーニングでのパフォーマンスを向上させたい!
- ・トレーニングの効率をアップさせたい! などなど

一人一人の姿勢・バランス・歩き方に合わせてオーダーメイドで作製します!

La Santé で開催している「ポデ
イメンテナンス&パーソナル
レーニング」の日程を確認のう
え、ご予約をお願いいたします。

オーダーインソール
6月スタート

料金

フィットネス会員様 6,000円(税別)
クリニック患者様
一般の方 8,000円(税別)
学生の方(高校生まで): 5,000円(税別)

※ 2足目以降は2,000円引き
作製後の調整は750円(税込)

お知らせ

☆第16回 LaSanté カフェ

日時: 6月8日(土) 15:00~16:00 参加費: 無料(原則要予約)

講師: 小野塚聖(宝田整形外科クリニック 作業療法士)

◎詳しくはお問い合わせください。



厚生労働大臣認定 指定運動療法施設

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