

# joyful fitness 通信

2006年9月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 21

残暑厳しい毎日ですがみなさん夏バテはしてないでしょうか？ 今月は各地区で体育祭があるところが多いと思います！ 日頃の成果の見せ所！？

当日足がもつれないようにしっかり鍛えておきましょうね



## 今月の休館日

18日・23日(祝)

毎週木曜日

## 今月のお知らせ

### 一畑薬師マラソンのお知らせ

今年もジョイフルフィットネスクラブチームを結成して出場します！あなたも挑戦してみませんか？参加されたい方はスタッフまでお気軽にどうぞ！尚、参加費の一部を当クラブが負担します

開催日 10月29日(日)

参加費 3500円(内1500円は当クラブが負担します)

締め切り 9月5日(火)スタッフまでお申し出ください

### 営業時間延長のお知らせ

9月25日(月)より毎週月曜日の営業時間を午後10時までに延長しますので、これから秋の夜長に是非ごゆっくりご利用くださいませ。

#### 営業時間

月・水・金・・・AM10:00～PM10:00

火・土・・・AM10:00～PM9:00

日・・・AM10:00～PM7:00

### 出雲市検診のお知らせ

今年度の出雲市検診が今月末で終わります。まだ受けておられない方はこの機会にシン身体の中のチェックをしてみませんか？特に夏バテを感じている方は是非お勧めします！

## 今月のちょっといいこと・・・



食欲の秋に向けて！

秋から冬にかけては、皮下脂肪を厚くし、寒さに対する備えをし始める季節です。というわけで、食欲が出て、食事もしっかりとした味のものが美味しく感じられるようになります。その結果として、夏よりは体重が2～3キロは増えてしまう人が多いようです。冬になると寒くて運動量も減ってくるので、さらに太りやすくなってきます。今のうちに秋、冬のウェイト・コントロール対策をしっかりと身につけておくことが大切です。

太りやすい食生活には、いくつかの特徴があります。例えば、

食事を抜くことがよくある。 食べる量にムラがある。 夕食をたくさん食べる。 食べるのが早い。 何かしながらでも食べていることがよくある。 もったいなくて残せない。 人が食べているのを見ると欲しくなる。 やわらかくて食べやすいものが好き。 食料品の買い物は人数分より多く買い、作る量も多い。 甘い飲み物、お菓子はおなかがいっぱいになっても入る。 - などが代表的なもの。食生活を変えるためには、かなり強い意志の力と努力が必要です。思いあたるところを、1つ1ずつ直し、あとは栄養バランスを考えていきます。焦らずにマイペースで、着実に習慣になるまで続けることです。“ で k g 楽にやせられる ” とか “ 驚異の ダイエット ” といった甘い言葉にまどわされず、地道に続けることがポイントです。

最近増えているのが、あまり食べていないのに、やせられない、太ってしまうという人です。そういう人の食事を調べてみると、1000kcalぐらいの日があったり、1日1回しか食事をしていなかったりと、かなりめっちゃくちゃな食生活になっています。その結果、からだは食べた時にできるだけ吸収し、脂肪にして貯えておこうとするようになり、わずかな量の食事でも太ってしまうのです。また、糖分の摂取量が多いので、吸収が早く、同じエネルギーでも脂肪になりやすいことも原因と考えられます。

さらに、主食を極端に抑えすぎるために糖質が足りなかったり、ビタミンB1の摂取量が少ないために、体内での糖質の代謝が円滑に行われず、エネルギーとして燃焼する脂肪の代謝がうまくできなくなり、体脂肪が燃えない、つまりやせられない等、効率の悪い食べ方になっているのです。健康的にダイエットするためには、3食規則正しく食べ、からだに必要な栄養素をとったうえで食物繊維を多めにとること。消費エネルギーの中で大きな割合を占める体温の維持や臓器の活動に使われるのが基礎代謝エネルギーです。この基礎代謝エネルギーは、老いるに従ってどんどん低くなっていきます。ですから、若い頃と同じだけ食べていたのでは、年とともに太ってくる、これが中年太りの始まりです。基礎代謝エネルギーをできるだけ落とさず、多少食べ過ぎても、スリムでいられるようにするためには、積極的にからだを動かすことが大切です。できれば毎日、少なくとも週3回は、15分以上続けることができる程度のあまりきつくない運動を20～30分。これを習慣にし、あとは食事を少し注意すればいいのです。

**当クラブでは栄養士が栄養相談を行っています。一度気軽に相談してみませんか？  
スタッフまで声を掛けてくださいね。**

