

カルヴァータ通信

令和元年 夏号vol.61

ダメだとはわかってるが…

ダイエット中もおやつが食べたい!!

夏だし、特に **ア・イ・ス**♡



暑くなるとアイスが食べたい!

ダイエット中は少しでもヘルシーに選びたいですね!

まずは後ろの栄養成分を見てみましょう♡

クッキー&クリーム	種類別: アイスクリューム	種類別: ラクトアイス
無脂乳固形分 9.0% 乳脂肪分 14.0% 卵脂肪分 0.8% 原材料名: ム、脱脂濃縮乳、砂糖、チョコレート、卵黄、バニラ香料、植物性油脂、水、乳化剤、安定剤、着色料、香料、糖、デキストリン、食塩、香料、乳化剤、安定剤	無脂乳固形分 5.3% 植物性脂肪分 6.6% 卵脂肪分 0.5% 原材料名: 砂糖、植物油、乳製品、果糖、卵黄、乳等を原料とする食品、デキストリン、食塩、香料、乳化剤、安定剤	種類別: アイスミルク
無脂乳固形分 7.0% 乳脂肪分 4.0% 卵脂肪分 0.5% 原材料名: 乳製品、ポリデキストロース(食物繊維)、砂糖、はちみつ、卵黄、ラクチュロース(ミルクオリゴ糖)、水あめ、乳化剤、安定剤	種類別: 氷菓	無脂乳固形分 7.0% 乳脂肪分 4.0% 卵脂肪分 0.5% 原材料名: 砂糖、みかんソース、みかん果汁、異性化糖、あめ、植物油、食塩、安定剤(増粘多糖類、セルロース、香料、着色料(β-カラシ色素、カロチン)、水あめ、乳化剤、安定剤
内容量: 75ml	内容量: 190ml	内容量: 190ml



アイスは主に4つの種類に分けられます。

	乳成分	植物性油脂	糖分	カロリー	味わい	代表的な商品
アイスクリューム	多い	無	普通	少し高い	濃厚	ハーゲンダッツ
アイスミルク	普通	少ない	少し多い	低い	少し濃厚	チョコモナカ
ラクトアイス	少ない	多い	多い	高い	さっぱり	スーパーカップ
氷菓	ほとんどなし	無	多い	低い	さっぱり	ガリガリ君

最近では、糖質オフやカロリーオフのアイスもたくさんあるので、栄養成分を比較して、日頃の頑張りが報われるように選んでみましょう。



でも、アイスを食べるのはやっぱり……

そんなあなたには

- ・濃いめのプロテインを冷凍庫で凍らせてプロテインアイスに♪
- ・チーズを凍らすと濃厚なチーズケーキの様な味に♪
- ・豆乳パックを凍らせてアイスとして♪ (味もたくさんありますよ)

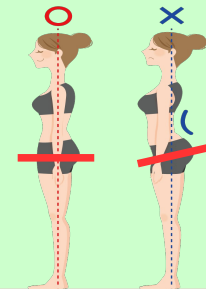


ちなみに、15~18時の間に食べるのがベストだそうです! 色々試してみて、美味しく楽しくダイエット!!



今月のテーマ「ぽっこりおなか」

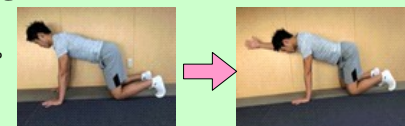
夏、真っ盛り!! 薄着の季節になると気になるのが“ポッコリおなか”
ポッコリする原因はさまざまですが、実は骨盤の前傾により出っ尻姿勢になることが原因でポッコリおなかに見えてしまうことがあるんです。
あれ?! これってもしかして自分かも? というそこのあなた!!
鏡でチェックしてみましょう。



骨盤が前傾すると骨盤の上にある内臓が、前に出っ張った状態になってしまい、ポッコリお腹に見えてしまいます。広背筋・脊柱起立筋(背中の筋肉)が緊張し、腹筋に力が入りにくくなっているため腹筋で内臓が支えきれずにポッコリお腹に見えるんです

改善エクササイズ

- ①四つん這いになり後頭部からお尻までを一直線にする。
- ②片腕を上げ、指先からお尻までを一直線にする。



硬くなった背中の筋肉の緊張を取り、腹筋に力を入れやすくします。
姿勢を整えてポッコリお腹を解消させましょう。



ソイプロテインってなあに?

まず、プロテインは主に、牛乳を原料にした【ホエイプロテイン】…体への吸収が早いものと、大豆を原料とした【ソイプロテイン】…体への吸収が遅いものがあります。
今回は女性の人気が高い『ソイプロテイン』についてお伝えします。



食事と食事の間隔がひらいて空腹(低血糖状態)が続くと、身体は危機感を感じます。次の食事を摂取した時に糖質や脂質の吸収率が上がりすぎ、血糖値が急激に高くなります。
身体への吸収が遅いという事は、空腹が遅くなるという事です。
だからソイプロテインは腹持ちが良く、ダイエットにオススメですとされているのです。
大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモンに似た働きがあり、高い抗酸化作用もあります。皮膚や骨の強化や身体の高齢化予防にオススメです。

プロテインを飲むタイミングは?

①トレーニング直後《ゴールデンタイム》

まず、筋肉の発達の為にはトレーニング直後の《ゴールデンタイム》と呼ばれる時間に摂ること。このタイミングは、トレーニングで刺激された筋肉を修復しようとして、吸収力が高まっています。効率よく筋肉の合成を起こすことが出来るんです!

②食間・就寝前

空腹の状態が長くなり、次の食事での吸収率を上げすぎない為に飲みます。特に晩ごはんから翌日の朝ごはんまではかなり時間が空くので、オススメです!



2階 シムエリア リニューアル!!

NEWマシン紹介

★バーチカルチェスト

内側に絞るトレーニングマシンで胸の筋肉に最大の負荷をかけることが可能です。

方法

- ・イスの高さを横のバーと胸を同じ高さに合わせて、シートに体をつける。
- ・胸を張って肩を下げてグリップを握る。
- ・首を長くしたまま、前に押し出すように動かす。



★ラットプルダウン

肩の負担を軽減しながら、鍛えたい背中にダイレクトに刺激を入れる事が出来ます。またグリップが回転式なのでバリエーション豊富なトレーニングが可能です。

方法

- ・親指を外してグリップを持つ。
- ・イスに座りパッドで固定する。
- ・両肘を外に開くように、肩の高さまで引く。



★ベックフライ/リアデルト

この1台で胸と肩のトレーニングが可能です。特にリアデルトに関しては、ダンベルで鍛えると難しい軌道がこの1台でスムーズに行えます。

方法

①ベックフライ

- ・肩、腰、背中、お尻をシートに付け、肩をやや下げた状態にし、両腕でパッドを抱える。
- ・抱えたパッドを腕を中央に寄せるように、手をクロスさせる。

①



②



②リアデルト

- ・背中、腰、お尻をシートに付け、肩をやや下げた状態にして、肘の外側をパッドに付ける。
- ・両肘でパッドを外に開くように動かす。

5周年特別セミナー
ご参加ありがとうございました!!!

5/26 (日)
新井敬子さん
トレーニングセミナー

新井敬子さんトレーニングセ



6/2 (日)
佐藤三矢先生
ロコモ予防教室

佐藤三矢先生ロコモ予防教室

