

Fujikotsu カラダ通信

Vol.40

ようやく今年の夏から、自由にイベントやアウトドアなどを楽しめるようになりましたね。
 薄着になったり人と会う約束が増えたりすると、体型が気になるという方も多いのではないのでしょうか？
 実は、気温が高くなると基礎代謝が低下することもあり、夏はダイエットに不向きといわれています。
 しかしタンパク質をしっかり摂って筋肉量をアップし代謝を上げることでダイエットを健康的に行うことができるんです♪ 今月は夏から始めるダイエット情報などお届けします。



HEALTH 健康情報

夏のダイエットを効率的に無理なく続ける4つのポイント！

夏に効率よく無理なく痩せる
 4つのポイントをご紹介します♪
 ぜひご参考にしてください。



POINT 1 足元の温めて基礎代謝をアップ！

クーラーなどの冷気は、足元から冷えてきますので、サンダルをスニーカーにしてみてもいいかもしれません。
 また、入浴で体を温めたり、足湯を取り入れるのもよいでしょう。



POINT 2 砂糖を控え、甘味料に工夫を

ジュースには砂糖が多く含まれていますので注意が必要です。料理に甘みを足したい時は、本みりん・きび砂糖・てんさい糖・オリゴ糖などを使いましょう。
 また、チョコレートは、カカオ含有量が70%以上を選びましょう。



POINT 3 糖質オフダイエットにトライ

糖質を多く含む白米を控え、たんぱく質を摂るようにすると、手軽に糖質オフダイエットを取り入れられます。
 毎食白米を減らすとストレスになることもあるので、夕食だけ白米を控えると続けやすいと思います。



POINT 4 移動時間を運動タイムに

外出に車や電車を利用している方は、可能な範囲で徒歩に切り替えてみましょう。
 また電車では、つり革や手すりを持たずに立つと、体幹や下半身が鍛えられます。座る場合は、ひざとかかとをそろえることで、太ももの引き締めにも効果があります。



Cell La Vie (セラヴィ)「夏のダイエットは効率的に！早く痩せるためのポイント4つを紹介」を参照

STRETCH ストレッチ

ししゃも脚改善ストレッチ

STEP 1 座の姿勢から片ひざを立てて、立てたひざを両手で抱える。立てた脚に体重をのせながらかかとを浮かせる。

STEP 2 先程浮かせたかかとを今度はゆっくり床に近づける。足首からふくらはぎが伸びていることを感じながら30秒キープする。反対側も同様に。

両手でひざを抱える

体重をかけてかかとを浮かせる



足首に体重をのせる

かかとを床に近づける



産後ダイエットセミナー &

夏休み限定! お子様の姿勢を正して集中力アップ! 楽トレ体験キャンペーン

イベント
①

産後ダイエットセミナーを開催します

- 日 時：7月10日(月)9:00~10:00
- 会 場：藤接骨院 東静岡院

詳細はスタッフまでお気軽にお尋ねください。



写真はイメージです

イベント
②

夏休み限定! お子様の姿勢を正して集中力アップ! 楽トレ体験キャンペーン

なんだか最近、子供の姿勢が気になる…!

猫背など姿勢悪化による集中力の低下に悩むお子様のために、藤接骨院では夏休み限定で姿勢改善の効果が期待できる楽トレを1,500円で何回でも受けられるキャンペーンを実施します。

夏休みの勉強をより効率よく! 2学期からより集中力をアップさせましょう!

何回でも
OK!

- 期 間：2023年7月18日(火)~8月31日(木)まで
- 対 応 時 間：平日午後 営業時間(15:00/16:00)~18:00
- キャンペーン料金：1,500円(税込) ※期間中何回でもOK
- 内 容：インナーマッスルを鍛える楽トレの施術(1回30分)
- 対 象：高校生以下(初めての方も既存の方も対象になります)
- 条 件：体験後の感想をGoogleの口コミか手書きにいただける方。



写真はイメージです

藤接骨院スタッフの薬膳アドバイザーがオススメの薬膳メニューをご紹介します♪

7月の貧血予防におすすめレシピ

ほうれん草とにんじんともやしの韓国風炒め

材料
(4人分)

ほうれん草：5束	コチュジャン：大さじ1
にんじん：1本	鶏ガラスープの素：大さじ1
もやし：1袋	ごま油：大さじ1
すりごま：大さじ2	塩胡椒：少々

効能

ほうれん草	：血を補う 体の熱をとる
にんじん	：胃腸の調子を整える 血を補う
もやし	：体の余分な水分と熱をとる むくみ解消

作り方

- ① ほうれん草ともやしはさっと洗い、ほうれん草はざく切りにしておく。人参は皮ごと細切りにする。
- ② 人参をごま油で炒め、しんなりしてきたらほうれん草、もやしを入れて炒める。
- ③ 鶏ガラスープの素とコチュジャンを入れて炒めたら、最後にすりごまを入れ、塩コショウで味を整える。



藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
マメ
知識
糖質のとりすぎ
にご注意!

糖質をたくさん摂るとビタミンB1が不足しがちになり、疲れやすくなります。夏バテ予防には、糖質のとりすぎ(甘いジュースやアイスなど)に気をつけましょう。

