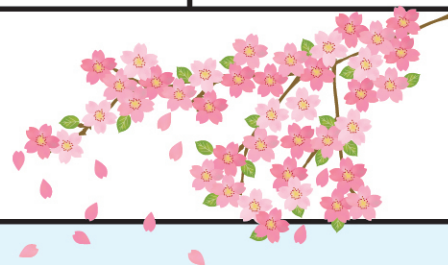


Fujikotsu カラダ通信

Vol.49

4月は新生活の始まり月です。桜も咲いて気分が晴れやかになりますね。
冬に比べて寒すぎず、暑すぎず、気候的にも過ごしやすくなります。
寒くて外で運動が出来なかった方。運動する気力が起きなかった方。
今からでも少しだけ、頑張ってみませんか？ 今月は運動に関する情報をお届けします。

TOPICS
季節の
話題

ビタミンDを摂取して、花粉症対策を！

花粉症が発症する原因の一つに腸内環境が影響していると言われています。

腸の粘膜細胞同士の結びつきが弱くなったり免疫力が低下すると花粉が侵入しやすくなってしまいます。

ビタミンDは腸の粘膜や免疫力を高める効果があります。

花粉症の方はまずは腸内環境から！

ビタミンDを摂って花粉症に負けない体を作りましょう。



ビタミンDを多く含む食材 /



ビタミンDが花粉症に効く？ビタミンDと花粉症の関係やビタミンDを豊富に含む食べ物を紹介！ | ユーグレナを参照

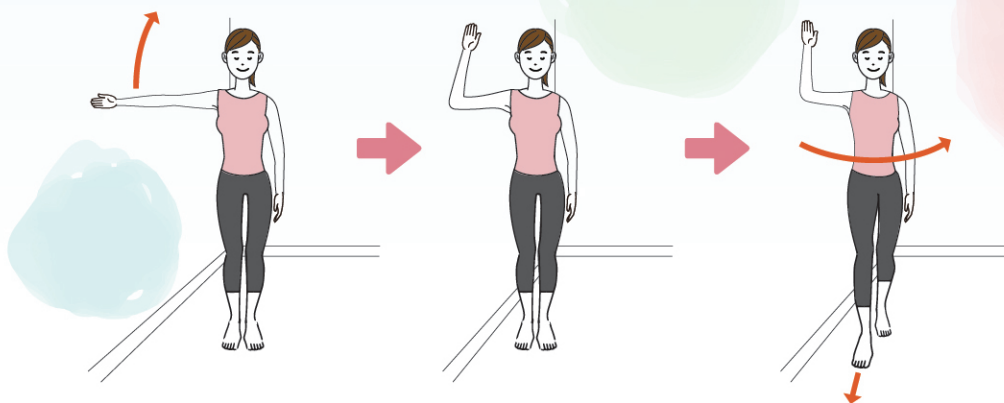
STRETCH
ストレッチ

脂肪燃焼効率を上げるストレッチ～大胸筋と小胸筋へのストレッチ

①壁の横に立ち、肘を肩の高さまで上げたら肘を90度に曲げて、肘の内側を壁に当てます。

②ストレッチする側の足を一步前に踏み出し、壁に当てた肘の内側を支点にカラダを反対側へ回旋させます。

③筋肉が心地よく伸ばされていることを感じられる強度で30秒伸ばしましょう。



贅肉撃退！脂肪燃焼効率を上げるストレッチ方法を参照

藤骨のオススメ コリをほぐして筋肉を増やすインソール「アシトレパーソン」



足本来の機能を引き出し姿勢を改善♪

体重が乗ったときや歩いたときに、衝撃を吸収してくれる骨に着目して作られたインソールです。足指で地面をしっかり掴む動作を意図的に作りだすことで足本来の機能をサポートします。

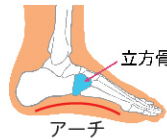
身体全体のバランスを整える事が出来ます。

歩行するだけでトレーニングが出来るインソールで、立ち仕事の肩や腰のコリの緩和、脚の脂肪を落として脚痩せが期待できますよ！

特徴
1

立方骨を支える

足裏のアーチを崩さず、自然に支えることができます。

特徴
2

運動機能を強化

足から発生する小さな力を全身へと大きな力に変えることで骨盤が継続的に運動ポジションを維持します。

特徴
3

歩きながら筋トレ

今まで使っていなかった筋肉までを正しく使えるように導き、サポートします。



新規世界特許申請中
日本国内特許3件
国際特許1件取得

アシトレパーソン

サイズ:XS,S,M,L,XL

価格 :¥3,850

※在庫がなくなり次第、新仕様価格¥4,180
(2024.3月現在) S,M,Lサイズは新仕様価格

ご購入希望の方は店舗または
公式LINEメニューから通販サイトの
ボタンを押していただくと、
ご自宅に届きます♪



野菜1/2日分レシピをご紹介します (緑黄色野菜60g以上、淡色野菜115g以上の主菜)

鶏肉と大根のねぎだく旨だし煮込み

材料
(2人分)

鶏もも肉	: 200g	(A)肉の下味
大根	: 1/4本(約220g)	塩:ひとつまみ、こしょう:少々
にんにくの芽	: 80g	(B)煮汁
にんにく	: 2かけ	水:300ml、白だし:大さじ2、
青ねぎ	: 1/2束(40g)	しょうゆ:小さじ1/2、
ねぎ	: 1/2本(40g)	おろしにんにく:5g、
ごま油	: 大さじ1	おろししょうが:5g

作り方

- ①鶏肉は小さめのひと口大に切り、(A)をふってもみ込む。大根は6mm厚さのちょう切り、にんにくの芽は1.5cm長さに切り、にんにくは薄切りにする。青ねぎ、長ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にごま油を中火で熱し、にんにくを炒める。一旦取り出し、鶏肉を入れて炒める。表面の色が変わったら大根を加え、焼き色がつくまで時々混ぜながら2分程焼く。
- ③にんにくの芽、長ねぎを加えてさっと混ぜたら、(B)を加えて火を少し弱め、ふたをして10分程煮込む。
- ④大根がやわらかくなったら、青ねぎと②のにんにくのそれぞれ3/4量程度を加えてさっと煮込む。器に盛りつけ、残りの青ねぎ、にんにくをちらす。



鶏肉と大根のねぎだく旨だし煮込み
【野菜がとれる人気の主菜】Kikkoman を参照

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



運動の効果



有酸素運動は心肺機能の向上、体脂肪の減少、生活習慣病の予防・改善が期待できます。筋トレは筋力と基礎代謝の向上が期待できますよ。