

1. 食事で健康維持！

五大栄養素と食物繊維で健康維持

「健康はバランスの取れた食事から」と聞いたことがあると思います。

バランスの取れた食事には健康の保持・増進や生活習慣病の発症予防・重症化予防などに役立つとされているからです。栄養は過剰に摂取すれば良いというわけではなく、あくまでもバランスが重要であるという事実を忘れないようにしましょう。

栄養素の働き

- ・たんぱく質（肉・魚・卵・大豆など）：DNA、RNA、筋肉や骨などの元になる
 - ・脂質（バター、ラード、植物油など）：体内に蓄えられ生命維持のエネルギー源になったり、細胞膜や脳神経組織、ホルモンの材料となる
 - ・炭水化物（ご飯、パン、麺類、イモ類、砂糖など）：全身の細胞に取り込まれ、エネルギーとなる
 - ・ビタミン（野菜、果物など）：体の機能を促進し、調子を整える
 - ・ミネラル（海藻、小魚など）：体の組織の材料となり、生理作用を調整する
 - ・食物繊維（きのこ、海藻など）：消化器官の動きを促進し、免疫力をアップしたり老廃物を排出する
- これらはすべて健康維持に必要な栄養素で、どれか一つ欠けても体調が悪くなるとされています。健康を維持するにはバランス良く食べることと、それを習慣化させることが重要です。さらに、バランスの良い食事にプラスして運動を習慣化することでより健康を維持できます。運動にはさまざまな種類がありますが、習慣化しやすいのはウォーキングです。クアハウスではウォーキングが苦手な方でも参加できる元気ウォークを開催しています。ウォーキングを始めようか迷っている方は是非、参加してみて下さい！



バランスの取れた食事と運動を習慣にしましょう！



2. 手遅れになる前に

梅雨の体調不良

梅雨になると、だるい、ねむい、風邪を引きやすい、吐き気・めまい・頭痛などの体調不良を感じるといったことはありませんか？これらの症状は梅雨時に現れる症状です。

<原因>

- ・低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わり、天気が崩れやすいこと
- ・雨の日と晴れの日で寒暖差が大きくなること
- ・自律神経のバランスが崩れること



梅雨の体調不良の対策法

①食事・食生活

梅雨時の体調不良は、体内に水分がたまることが原因のひとつ。

そこで梅雨時には体内の水分を排出しやすくするカリウムが多く含まれる食べ物が最適です。

カリウムを多く含む食べ物

納豆 ホウレン草
バナナ きのこ 緑茶

②生活習慣

梅雨の気候の変化で自律神経が乱れやすくなります。

自律神経自体の働きを高めるためには、運動がおすすめ。

クアハウスでは天候に左右されることがない屋内プールでのウォーキングがおすすめです！

水中ウォーキング初心者の方でもできる健康教室を実施してますので、是非ご参加ください！

3. トレーニング室で筋肉にアプローチ

筋トレは自宅でしかした事がない、もしくは筋トレを初めてみたいけど、自宅とジム、どっちが良いのか分からないといったことはありませんか？これらはトレーニングの違いを知ることが大切です。

初心者による自宅とジムのトレーニングの違い

自宅

- ①自分の体重を利用する自重トレーニング
- ②的確に負荷をかけるのが難しい
- ③正しいフォームの維持が難しい
- ④間違ったフォームによりケガのリスクが高い

ジム

- ①専用のマシントレーニング
- ②的確に負荷をかける事が可能
- ③正しいフォームができる
- ④トレーナーが見てるのでケガのリスクが低い

自宅トレでは一人で悩んで調べるしかない筋肉の鍛え方やトレーニングの順番なども、ジムならトレーナーに相談して、適切なマシンやアイテムを教えてもらうことができます。さらに、ジムにある専用マシンなどは、筋肉の仕組みを詳しく知らないても、安全かつ手軽に正しいフォームで筋トレがしやすいように様々な工夫がされているので、怪我や事故などのリスクが少なく安全にトレーニングを行うことができます。

目的に合わせたメニューでトレーニングを頑張りましょう！

4. 簡単トレーニング辞典

【腰部のストレッチ】

ディープリフレクション



- ①四つん這いの姿勢になります
- ②両膝を揃えて、足は重ねない
- ③下を向いて両腕を伸ばし30秒キープ

呼吸を止めず、痛みの出ない範囲でゆっくり動かして下さい！

5. 会員の皆様へお知らせ

・毎月26日は 風呂の日 です。

会員様に限り300円でご利用いただけます。個人会員様は同伴者も300円です。

クアハウス白浜公式ホームページではお得な情報を発信しております♪



公式Instagramでは
動画で簡単エクササイズを
ご紹介しております♪
スキマ時間でエクササイズ

Facebookでは当館自慢の

会席料理を紹介中！

ぜひ一度ご覧ください♪

クアハウス白浜公式アカウントは
こちらから♪

