

こんにちは！いそどり整体 院長の佐野達也です。

まだまだ夏が終わった感じはしませんが、ここからだんだん涼しくなって、過ごしやすくなりますね。

さて、夏も秋も美味しいナス。揚げても炒めても最高ですが、油をたっぷりと吸収してしまうのが悩みの種ですね。ですが、実は1%程度の塩水につけると、あく抜きになるだけでなく油の吸収も抑えられるとご存じでしたか？これでダイエット中でも美味しくナスが食べられますね！それでは今月も健康情報満載でお届けします。



いそどり整体からのお知らせ・10～11月の時短営業



いつもお世話になっております。私事ではありますが妻が第二子（女の子）を妊娠しまして出産予定日は10月21日頃となります。出産に伴い時短営業となります。

【臨時休業】出産日・【時短営業】出産後から1週間弱は10時～16時まで。それ以降の約1か月は火曜・金曜は10時～21時の通常営業・その他の曜日は10時～16時※夜の時間帯の臨時休業が増えます※ 詳しい日時は状況次第となり、急なご予約の変更願いの連絡をすることもございます。丞・じょう（長男・3歳）の子守りもありご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどお願い申し上げます。

「体幹力」セルフチェック！

体幹とは「胴体」のことで、首・頭・手足を除いた部分を指します。体幹は身体の安定やバランスを保つうえで重要で、筋力が不足すると姿勢の乱れや腰痛、体型の崩れにつながります。日常生活や運動においても、体幹を鍛えることでケガの予防や効率的な動きが可能になります。

そんな大事な「体幹力」ですが、あなたはどれくらい体幹がありますか？

簡単なセルフチェックで自分の体幹力を調べてみましょう。

- ① 両手を腰に当てて背筋を伸ばす。
- ② 片足の膝を曲げて、体に対して直角になるように引きあげる。
- ③ そのままの姿勢を何秒キープできるかを測る。
- ④ ①～③を、もう片方の足でも行う。

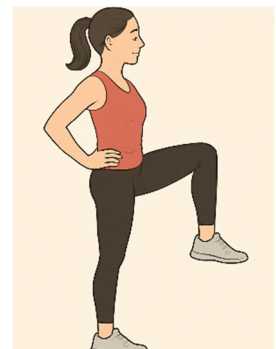
※体が倒れかけたときすぐにつかまれる様に、テーブルや壁の近くで行ってください。

- 0～10秒 体幹年齢の目安：60代以上
- 15～30秒 体幹年齢の目安：50代
- 30～45秒 体幹年齢の目安：30～40代
- 45～60秒 体幹年齢の目安：20～30代

両足とも1分くらいキープ出来たら体幹力は充分です！

体幹を鍛えるにはプランクやスクワットのような筋トレの他にも、仰向けで足を上げたり、腹式呼吸をおこなって体内の筋肉を刺激したりするような体への負担が少ない方法もあります。

よかったらご相談くださいね。



発行：いそどり整体

住所：藤枝市大洲 2-17-11

朝 10 時～夜 9 時・定休日：日曜

Tel：054-637-9238

ご予約はお電話・ラインからお願いします！

トクホって効果あるの？

「特定保健用食品」通称トクホ。「血圧を下げる」「脂肪の吸収を抑える」「コレステロールを減らす」などなど、心惹かれる様々な効果がうたわれています。ですが「本当に効果あるの？」と思ったことがある方は多いのではないのでしょうか。

トクホは消費者庁が個別に審査をしている食品です。有効性を示した論文が、査読（専門家による論文の精査）付きの研究雑誌にのることが条件になっています。また、成分の分析試験も行われていますので、効果はあるといえるでしょう。ただし、効果は薬のように強くはありません。普段の食生活が重要で、あくまでトクホは補助として考えて下さいね。

簡単レシピ

揚げない！酢豚もどき



<材料>

- ◇トンカツ用豚肉・・・4枚 A ケチャップ・・・大2
- ◇にんじん・・・1本 A 醤油・・・大1
- ◇ピーマン・・・3個 A 砂糖・・・大1.5
- ◇ゆでたけのこ・・・100g A お酢・・・第2
- ◇塩コショウ・・・適量 ◇ごま油・・・適量
- ◇小麦粉・・・適量

<作り方>

1. すべての材料を角切りにする。豚肉は塩こしょうを振ってから小麦粉をまぶす。
2. フライパンにごま油をひいて熱し、豚肉にんじん、ピーマンの順に炒める。蓋をして 3～5 分ほど蒸し焼きにして火を通したらたけのこを入れる。
3. A を 2 に絡めてひと煮立ちさせたらでき上がり。

<お料理をもっと気軽に>

毎食しっかり作るのって大変ですよ。時にはもどきでもお惣菜でも OK！という気持ちでほどほどに。

◆おわりに◆

9月22日はフィットネスの日です。

最近により気軽にフィットネスができるようになってきましたね。24時間空いている、系列店ならどこのお店でも入れる、着替えなくても OK など、特徴を打ち出した店舗が増えています。無料のアプリなどを利用して自分でやるという方法もありますし、きっちりトレーナーさんがついてくれるお店ももちろんメリットがありますね。選択肢が増えるのはありがたいことです。

クロスワード

1C	2			3A
			4D	
5		6		
7				8
		9		B

答

A	B	C	D

タテのヒント

- 【タテ 2】意見や人材などをとりあげて用いること
- 【タテ 3】代表的な花粉症といえは？
- 【タテ 4】力士が片足を高く上げて、強く地を踏む動作は？
- 【タテ 5】文科省が定める小中学生の教育課程の基準といえは学習○○○要領
- 【タテ 6】うなぎときゅうりの酢の物は○○○
- 【タテ 8】秋の七草。○○切り、○○湯、○○もち

ヨコのヒント

- 【ヨコ 1】東地中海の伝統料理、ギリシャの「ナスをミート・ホワイトソースと層にしたもの」が有名
- 【ヨコ 4】チドリ目の鳥。ヤマ○○、イソ○○、タマ○○
- 【ヨコ 5】ことわざ「論より○○○○」
- 【ヨコ 7】江戸幕府が銅の流通・統制のために設置した
- 【ヨコ 9】全国高等学校○○○選手権、アメリカ横断ウルトラ○○○、○○○\$ミリオネア

臨時休業のお知らせ

- ・9月15日・25日は研修のため、臨時休業と致します。
- ・当店はご予約優先です。お早めにご予約をお願いします！