

知っていますか？



血液型別、やせやすい食材とやせにくい食材があること
ご存じでしたか？

【A型】

A型は日本人の約4割。農耕民族がルーツと言われて
いるので、野菜や穀物など植物性の食品が体に合い、
動物性たんぱく質や乳製品、動物性脂肪が消化されに
く消化に負担がかかるので摂りすぎ注意！和食◎

◎痩せやすい食材

緑黄色野菜、にんにく、玉葱、大豆製品、青魚
玄米、そば、ベリー類、パイナップル、グレープフルーツ

△痩せにくい食材

鶏肉以外の肉類、鰻、貝類、甲殻類、乳製品
卵、唐辛子、キャベツ、バナナ、マンゴー

【B型】

B型は日本人の約2割。中央アジアに多い。
消化酵素の分泌が高く、免疫力も高い。全血液型
の中で最も消化能力が高い。

◎痩せやすい食材

赤身の肉、レバー、青魚、さけ、卵、緑の野菜

△痩せにくい食材

鶏肉、小麦製品、そば、ごま、トウモロコシ、ナッツ類

「身体」「心」「所作」
等美しさは色々

【O型】

O型は日本人の約3割。

胃酸の分泌が盛んで、肉、魚など動物性たんぱく
質の消化が得意。反対に乳製品や穀物の消化は
それほど良くない傾向。

O型のダイエットは、タンパク質の摂取が大切。

◎痩せやすい食材

赤身の肉、青魚、さけ、まぐろ、玉葱、オクラ
ほうれん草、カボチャ、ブルーベリー

△痩せにくい食材

小麦製品（特にパン・ケーキ・パスタ）、芋類
乳製品、なす、キャベツ、オレンジ、ナッツ類

【AB型】

B型は日本人の約1割。

A型とB型の特性を兼ね備えるものの、例外もあり
乳製品も低脂肪ならOK。

◎痩せやすい食材

大豆製品、青魚、ほうれん草、ブロッコリー
さつまいも、ぶどう、レモン、キウイ

△痩せにくい食材

鶏肉、加工肉、鰻、そば、ごま、インゲン豆
アボカド、バナナ、オレンジ、マンゴー

え〜ほんと?!程度で・・・バランス良い食事を!

かっぱのひとごと ～ 2018.4月号 ～

平成30年3月22日 発行 (Vol.112)



発行元 株式会社 諫早スイミング
(文責) 久野 功二
(健康運動指導士/水泳教師/応急手当普及員)
〒854-0071 諫早市永昌東町22-50
Tel. 24-0118 FAX 24-0145
ホームページ <http://isahaya-swimming.com>
メール leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com



携帯サイトが登場!
ブックマークへ登録
してね!

【四季を感じましょう】

日本には四季（春夏秋冬）の他に、立春からはじまり、春分
夏至、秋分、冬至や立春、立夏、立秋、立冬。そして大寒で
締めくくられる二十四節気。それをさらに七十二候に分け自然
を楽しむ習慣がありました。昔はこのような季節でした。

- 3/30 ~ 4/3 春分 末候 「雷乃声を発す」
春の訪れを告げる雷が鳴り始めるころ。
恵みの雨を呼ぶ兆しとして、喜ばれた。
- 4/4 ~ 4/8 清明 初候 「玄鳥至る」
海を渡って、玄鳥（つばめ）が南から
やってくるころ。
- 4/9 ~ 4/13 清明 次候 「鴻雁北へかえる」
日が暖かくなり、雁が北へ帰っていくこ
ろ。夏場はシベリアへ。
- 4/14 ~ 4/19 清明 末候 「虹始めて見る」
春の雨上がり、空に虹がかかるころ。
- 4/20 ~ 4/24 穀雨 初候 「葭始めて生ず」
水辺の葦が、芽を吹き始めること。
- 4/25 ~ 4/29 穀雨 次候 「霜止んで苗出る」
霜のおおいがとれ、健やかに苗が育つ
ころ。種籾が芽吹き、すくすくと、あお
あおと伸びるころです。

今年はずいぶん「美しさ」を意識してみませんか

【4月の休館日】 お間違えのないようご注意ください!

日曜日	1日・8日・15日・22日・29日
祝祭日	30日(月)
月末休館日	今月はございません

各種届出の注意点	休会届	【5月休会の届出期限】 4月30日(月) 窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。 ※3ヶ月以上連続の休会はできません。
	退会届	休会・退会届の月を遡っての受付はできません。 【4月末退会の届出期限】 ① 4月15日(日) 手数料不要 ② 4月30日(月) 手数料 540円必要 窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。

ちょっとクスツ! シルバー川柳
家事おぼえ 妻の手抜きが 見えてくる (*^-*)

会員ご紹介チケット (本券で1名様有効)



ご入会手続き時に、本チケットを受付にご提出下さい。
会員紹介特典にてご入会頂けます。(御提出時のみ有効)
(2週間無料お試し・入会金0円・ご入会月会費半額)

ご紹介会員氏名: _____
(無記名無効)

本券は換金できません。再入会時にはご使用になれません。有効期限: 2018/4/28