ハイボディ ウーマンズ
H-Woman's
5月号 Vol. 125
平成最終号
平成31年4月23日発行
発行者 木下 美紀子

測定のススメ

今の自分をみつめよう！2019

ハイボディの皆さんは、普段から「体重計」に乗ってる方も多く、健康意識が高いなと感じます。急な体重増加や減少は何か理由があるので、健康のバロメーターとしてぜひ続けましょう。
それと、In-Body測定器での「体成分検査」も定期的にされてみませんか～(^o^)　今回の話題は、数値としてよく確認する「体重」「筋肉量」「体脂肪」。この３つには理想的なバランスがあるんです。「体重が重いから･･･」と気にしてる方でも、バランスが良かったり!(^^)! 体重が低くても、バランスが悪かったり(>_<)。　ぜひ、In-Body測定で「体重」「筋肉量」「体脂肪」の確認をしましょう。

体脂肪にご用心

体脂肪は増えていく･･･

中高年で増えてくる「体重」と「体脂肪」ですが、原因は基礎代謝の低下です。体重は変わらないのに体型や体脂肪率が変わってくるのは悲しいものです。消費エネルギーが減っているのに若い頃と同じ食事を続けないようにしましょう(^_^;)

「内臓脂肪」と「皮下脂肪」

男性や更年期を過ぎた女性に溜まりやすく、比較的落としやすいのは『内臓脂肪』。『皮下脂肪』は、二の腕、太ももお尻などに溜まりやすく、残念ながら落としにくいです･･･。お腹ポッコリは内臓脂肪の疑いが。生活習慣病を引き起こす原因にもなりますので、食事改善でポッコリ改善に。

二十四節気（にじゅうしせっき）

【立夏（りっか）】5月6日
名の通り、この日から立秋(8月8日)の前日までが夏!!
青空が広がり、風も気持ちよく、初夏到来です☆ 晴れた日は動いていると汗ばむ陽気です。お肌のためには紫外線対策をしないとですネ。

【小満（しょうまん）】5月21日
秋に蒔いた麦の種が穂をつけるように、作物が満ち満ちてくる頃。暑さも感じられ、田植えの準備も始まります。

【旬の食材】 竹に旬と書いた「**筍**」と 収穫の時期で名前が違う「**えんどう豆**」です。

お 5月のつまみ

テーマはバラバラですが、その月の事をおつまみ程度に掲載中

端午の節句は、江戸時代に重要な年中行事として制定された五節句の中の１つです。鯉の吹き流しを立て武者人形(五月人形)を飾る風習もこの頃からです。中国の、菖蒲で邪気を払う風習や田の神を祀る古来の農耕儀礼だったのが、男の子の成長を祝い、健康を祈る節句と変化していったようです。
母の日は、1949年頃からアメリカに倣って「5月の第2日曜日」に行われるようになりました。あまり知られていませんが、5月5日は子供の日ですが母に感謝する日でもあるんです。

いつもありがとう

今月の川柳

さあ、令和！
まだまだ動かす
身体と脳

イベント ＆ お知らせ

やるなら楽しい方がいい

新元号「令和」スタートですね。ワクワクします。新しい時代とともに新たな気持ちで元気作りしましょう

継続は力なり★ 2019　年間イベント☆

1 出席カード（1シーズン3ヶ月間の4シーズンあります）　第２シーズン(4～6月)も半ばです。3ヶ月で15回の目標をクリアできるようにマイペースでやっていきましょう。

2 脂肪を何kg落とせるか？ ～日本の駅シリーズマップ～
マップを進んでいくとご自分のペースがわかります。1年間で50回は週に1回、100回は週に2回、150回は週に3回です。
50回達成-78名、100回達成-3名です。

「出席カード」は１シーズン毎に。「日本の駅シリーズマップ」は50回(宮崎駅)、100回(徳島駅)、150回(和歌山駅）時点で達成賞があります。 どちらも、楽しみに運動してくださいネ～　詳しくは、店内POPをご確認下さい。

ジョギングボードレッスン　5月

20日(月)･21日(火)･22日(水)

毎月3日間だけのイベント☆ いつもの運動より運動量が多くなり、汗(冷や汗かな･･(笑))もかいてスカ～っとしますよ。ぜひ、一緒に楽しみましょう。

測定週間　4月23日(火)～30日(火)

『体重も大事、バランスはもっと大事』

健康のバロメーター、体重測定にプラスして体脂肪量や筋肉量とのバランスをぜひチェックしましょう☆