

(XO) > (O) ♡



**アブラの話**

「脂=悪」ではない?!

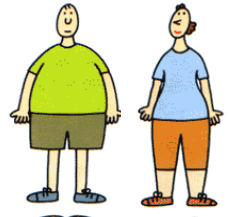
**アブラ(脂質)は健康維持に不可欠な栄養素**  
脂質は不可欠!といっても、摂り過ぎは健康を害することも。食事や生活習慣で改善できるコレステロールと中性脂肪、そして気になる皮下脂肪、内臓脂肪など、身体の“アブラ”を整理してみましょう。

**中性脂肪** ⇨ 身体を動かすときにエネルギー源となる脂肪で血液中にあります。肉や魚に含まれる脂質も中性脂肪です。  
**コレステロール** ⇨ 細胞膜の材料やホルモンやビタミンD、胆汁酸の原料となります。LDL(悪玉)とHDL(善玉)の2種類に分けられます。

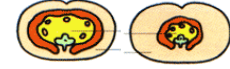


**皮下脂肪** ⇨ 余った中性脂肪が(皮膚の下)に蓄えられたもの。お腹やお尻のたるみの元ですが内臓を外からの衝撃から守ったり体温を保つ働きがあります。

内臓脂肪が多い



皮下脂肪が多い



**内臓脂肪** ⇨ 余った中性脂肪が内臓周辺に蓄えられたもの。お腹ポッコリの元です。増え過ぎると血圧を上昇させる物質の分泌がふえます。

**身体の中の“アブラ”** は、日頃の運動と適度な食事コントロールしていけたらいいですね。

**和風月名**

**如月(きさらぎ)**

衣更着(きさらぎ)とも言います。まだ寒さが残っていて、衣を重ね着する(更に着る)月です。各月を季節感がある言葉で表現した和風月名。明治6年に陽暦になり「2月」となりますが、今でも当時の呼び方は親しまれています。陰暦の2月は、陽暦の2月下旬から4月上旬位です。春の真ん中「仲春」とも言われます。

今年の節分は2月2日



**大人のたしなみ♥ 所作 その2**

私たち女性が気をつけておきたいたしなみの2つは、冬の寒さで丸くなってしまっている姿勢です。

**2つ、正しい姿勢でいましょう**

正しい姿勢は、周りから見ている気持ちいいものです。肩を少し後ろに引いて、頭頂部が上に引っ張られているようなイメージです。自然と背筋がピンと伸びて、とってもキレイに見えること間違いなし(笑)ハイボディウーマンの皆さんは、「お腹を締める」をプラスできたらパーフェクト☆☆ですね。



スマホを見る姿も人から見られますよ〜

やるなら楽しい方がいい

**イベント & お知らせ**



**予告!** 「自分を見つめよう! 2021」 & 「春の1ヶ月チェック」 2大イベントです

2月末から「自分を見つめよう! 2021」がスタートします。1年間を通して自分の身体の変化に目を向けていきましょう。体型キープ! 健康維持! につながりますよ。また、本気で痩せるためのイベント「春の1ヶ月チェック♥」も同時スタート予定です。今年も楽しくチャレンジしていきましょう。



**継続は力なり★ 2021 年間イベント☆**

**表 出席カード(1シーズン3ヶ月間の4シーズン)**

1月から新カードがスタートして、真っ新だった紙面がシールで賑やかになってきた頃でしょうか。今年も、「マイペース」で運動を続けていきましょう。このペースがわかるのがこの出席カード。今年も可愛いシールでうまっていくと良いですね〜

**裏 脂肪を何kg落とせるか?**

今年は「日本の港」シリーズ。日本は海大国で知らない港がたくさんあります。このマップには有名な港が載っていますので、ぜひ旅行気分楽しみながら進んで頂きたいです。今年も、50回、100回、150回の達成賞があります。こちらもお楽しみに〜♥



**2月のジョギングボードレッスン**

20日(土)・21日(日)・22日(月)

**測定WEEK 1月23日(土)~31日(日)**

『今年初 今は増えてて いいのよね(笑)』

今月の言葉

レイイよ

乙女心を抱け

