

皆様こんにちは。オペレーター兼業務管理の小林です。  
『食欲の秋』と言いますが、私は最近『肉食』、とくにお米やパンを食べずに、ほぼ肉だけで腹を満たすことが、ちょっとした贅沢です。  
とくに現場で体を動かした後のお肉は、失われたカロリーや塩分・脂肪分が体に充填されていくようで、生き返る心地です。  
お肉で体をしっかりつくって、これからも皆さまの元へお伺いしたいと思います。※甘いものは控えた方が良いですね・・・。

クローバーケアセンター 小林 象士郎



## 脂肪がどんどん燃える意外な運動のコツ

～まずはチェック！～

### 「運動の常識」

- 激しい運動でないと脂肪は落ちない
- 日常生活の中で行う活動は運動にならない
- 20分以上続けて歩かなければ脂肪は燃焼しない
- 運動を行う時間は朝が一番いい / □運動後の食事は何を食べてもOK



**昔は正しいとされていたものもありますが、どれも今では正しいとは言えません。では、いまどきの「運動の常識」とはどんなものなのでしょうか。**

☆昔は激しい運動を長時間するのが良しとされていましたが、最近では息が切れるほど激しい運動は、かえって脂肪が燃焼しにくくなることがわかつてきました。  
運動する時には糖質と脂肪が消費されます。その消費の割合は運動強度によって変わり、激しい運動の場合は糖質の割合が高い、つまり、脂肪消費率が低くなるのです。

令和4年  
(2022年)  
11月号  
**vol.147**

安心、安全  
スピーディな対応  
訪問入浴・介護タグシードことなら  
おまかせください!  
026968 検索

クローバーケアセンター  
**CLOVER**



### ◆連続20分でなくてもOK◆



有酸素運動は20分以上行わないと脂肪が燃えない」と思っている人も多いのではないでしょうか。これは、有酸素運動を開始してから約20分後には脂肪燃焼効果が高まるという意味で、20分までは脂肪が燃焼していないという意味ではありません。  
連続して20分できなくとも、5分でも10分でも脂肪は燃えるので、短時間でも積み重ねて合計20分以上を目指しましょう。



### ◆夕方に運動するとトリプル効果◆

運動する時間が選べるなら夕方がベストタイミング。人間の身体は、朝よりも夕方が運動能力が高くなることがわかっています。また、夕方に運動を行うと夜の体温が上がり、熟睡しやすくなるという効果もあります。寝ている間に分泌される成長ホルモンの分泌量もアップ、運動後の疲れもとれやすいと、いいことづくめなのです。

11月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ  
16日(水)  
\*10日(木)  
\*22日(火)  
\*24日(木)  
\*pmのみ  
受付可

今月の脳トレの解答

①2.1.3.4  
②4.1.3.2  
③3.2.1.4



# 簡単♪一品料理

## ★★レンジで簡単★★ バナナとさつまいもの ジンジャーサラダ

- ①キッチンペーパーを敷いたザルにヨーグルトをのせて15分ほどおき、水気を切る。
- ②バナナは一口大に切る。しょうがは皮をむかずに千切りにする。
- ③さつまいもは7mmの厚さに切り、5分ほど水にさらす。電子レンジ(600W)でやわらかくなるまで3分ほど加熱し、粗熱をとる。
- ④材料をすべて混ぜ合わせる。皿に盛り、飾り用のしょうがをのせる。



### ◆材料(2人分)

- バナナ・・・バナナ
- さつまいも・・・150g
- しょうが・・・10g
- ヨーグルト・・・大さじ6
- 塩、こしょう各少々
- しょうが(千切り・飾り用)適宜

## 今月のコネタ

## ◆オススメは「中強度」の運動

脂肪を燃やすやすいのは、「楽だけどちょっとキツいと感じる程度」の有酸素運動。これには日常の中でできる「早歩き」や「階段の上り下り」がぴったりです。こうした運動を「中強度」の運動と言い、1日20分以上「中強度」の運動をすることが、ダイエットにも健康維持にも効果的だと言われています。



►►「中強度」の運動の目安は「ニコニコペース」とも言われ、「笑顔でギリギリ会話はできるけれど歌うのはムリ」という程度。年齢によっても強さが異なり、一般的に心拍数が「138-(年齢÷2)」となるような運動が、その人にとっての「中強度」です。



## ◆運動の後は、野菜から食べる◆

運動した直後に、炭水化物や脂肪の多い食品を摂ると、脂肪に変わりやすいのでダイエット効果が半減。まずは野菜を食べてから、その後で炭水化物や脂肪をとると、脂肪がつきにくくなります。

## ●●●今月の脳トレ

## 順番並べ替え問題

### ①色が多い順に並べましょう

- 1.信号機 2.虹 3.シマウマ 4.墨汁

多い	少ない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
→	→
□	□

### ②アルファベット順で早い順に並べよう

- 1.N 2.Y 3.Q 4.E

早い	遅い
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
→	→
□	□

### ③1年の行事で、行うのが早い順に並べましょう

- 1.ハロウィン 2.ホワイトデー  
3.バレンタインデー 4.クリスマス

早い	遅い
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
→	→
□	□



すべての世代が共生できる社会を目指して  
**LALLヒューマンホールディングス**



住まいの修復・修繕なら  
**ジェイ・シー・アイ**



不動産の管理、賃貸なら  
**株式会社シイ・アイ・シー**



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303



オフロクローバー  
0120-026968



[www.026968.com](http://www.026968.com)

