

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さそうですね・・・。

クローバーケアセンター 小林 象士郎



よつば新聞

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・介護タクシー
のことなら
おまかせください!

026968

検索

クローバーケアセンター

CLOVER

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

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。

☆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ってきました。
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。



◆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 分できなくても、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、朝よりも夕方の方
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。



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。しょうがは皮をお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

脂肪を燃やししやすいのは、「楽だけどちょっとキツイと感じる程度」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「 $138 - (\text{年齢} \div 2)$ 」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

☐ → ☐ → ☐ → ☐

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

☐ → ☐ → ☐ → ☐

③1年の行事で、行る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

☐ → ☐ → ☐ → ☐



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
株式会社シー・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 0120-026968



www.026968.com

