

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



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

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。

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

脂肪を燃やしやすなのは、「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-(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

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

