

和野橋前だより

平成27年4月



暖かく桜の咲く季節になりましたね。散歩に山菜取りにガーデニングにと、何かと忙しくなってきました。皆さんは何を始められていますか？

今月は、室内で出来る脂肪燃焼・代謝アップの運動プログラムです。

お腹、背中、太ももの大きな筋肉を使えば効率よくエネルギーを使い体脂肪を減らすことが出来ます。体重が減れば心臓の負担が減り血圧が下がります。そして中性脂肪や血糖値を下げるホルモンが働いてその結果自然に検査値も改善されるそうです。

- 1) **ストレッチ**～筋肉をほぐし、血行を促し代謝が良くなると運動したとき脂肪燃焼が促進される。
- 2) **歩く**～ウォーキングの脂肪燃焼効果はジョギングの2倍。そして血圧、中性脂肪値、血糖値をさげてくれる。
- 3) **ながら筋トレ**～就寝前の筋トレは成長ホルモンにより脂肪燃焼を促す効果あり。

※1)2)3)を無理せず徐々に増やしなが
まずは3日間、試しにやってみて下さい。

そして体が変わる事を実感してね \ (^o^)/

お願い

ゴミ出しのご協力いつもありがとうございます。ほとんどの出し方がとっても良くて、あともう一歩です。

ビンと缶はバラ出しです。

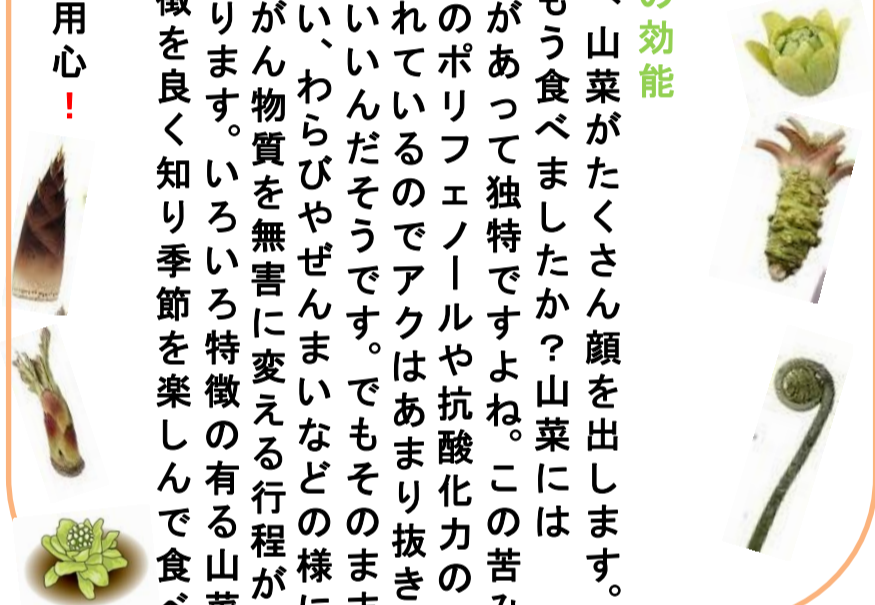
プラスチックは袋に入れて下さい。

よろしくお願ひします。

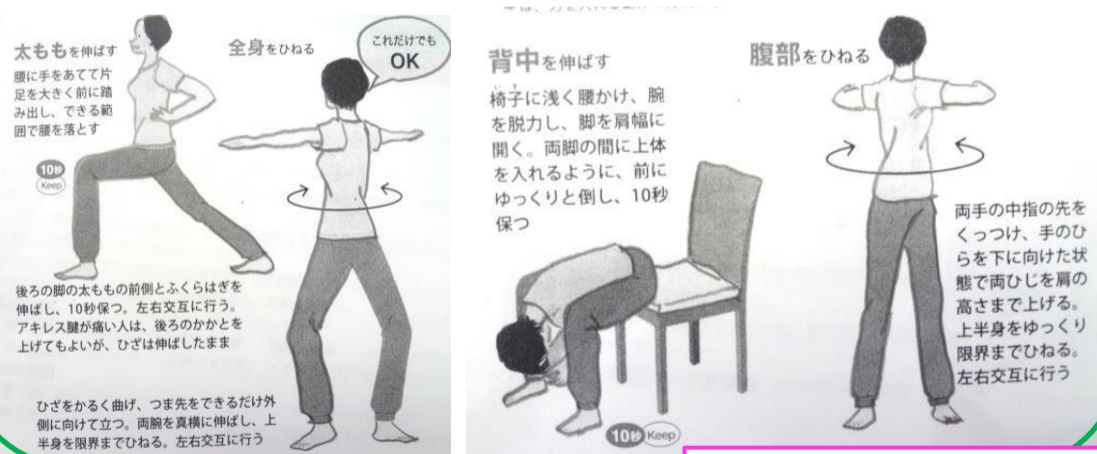
春の山菜の効能

これからの季節、山菜がたくさん顔を出します。今年のばっけ、もう食べましたか？山菜にはちょっとにがみがある独特ですよ。この苦みにはタンニン等のポリフェノールや抗酸化力の強い成分が含まれているのでアクはあまり抜きすぎないほうがいいんだそうです。でもそのままでは食べられ無い、わらびやぜんまいなどの様にアク抜きして発がん物質を無害に変える行程が必要ですが、その特徴を良く知り季節を楽しんで食べたいですね

食べ過ぎはご用心！



1) ストレッチ～後で行う運動の効果が上がる



2) 歩く～歩行時間の長短は気にせず少しでも多く歩こう。



むりせずゆっくり 腰をいためないように

3) ながら筋トレ～代謝促進

