



2023年5月号

# チャレンジ



4.1(土) ▶ 5.31(水)

## 春の特別紹介キャンペーン

キッズスクール会員様 お友達&兄弟対象



### ご紹介者様プレゼント

スイムキャップ **or** スクール指定着特典

スイミング  
体育  
運動能力開発

[対象者] 在籍の会員様に限る。

### ご入会者様プレゼント

入会 スクールの指定着特典 **+** スクールバッグ

ミックスコースは2種目プレゼント!

スイミング  
体育

※アッパークラスの水着は20%OFFとなります。

**+**

カード発行手数料 **0円**

[対象者] 過去1年間に在籍履歴がない方かつ最低2ヶ月間在籍を条件とさせていただきます。

詳しくはここまで



水泳場 セントラル

## 個人塾

水泳・体育の個人指導です♪



- ☆ 料金 30分/¥3,300 (税込)
- ☆ 日時
  - 水泳 5/18 (木) 15:15~15:45 (五島・佐々木博)
  - 5/23 (火) 15:15~15:45 (五島・谷内)
  - 体育 5/18 (木)・5/23 (火) 15:15~15:45 (宮沢)
- ☆ 対象 3歳~大人
- ☆ 申込開始日 4月25日 10:00から (電話予約は11:00から)
- ☆ 申込締切日 開催日前日18:00まで
- ☆ 申込みは先着順となります。

予約受付中!



## プロテインって何？効果をお伝えします！！

皆さんは「プロテイン」という言葉を聞いたことがありますか？より効率的な身体作りの為に取り入れている方も増えてきています。今回はプロテインの基礎知識に関してお伝え致します。

### プロテインって何のこと？

タンパク質の事です。人間の筋肉・内蔵・骨・血液・髪の毛・皮膚・爪に至るまでタンパク質でできています。不足してしまうと身体づくりがうまくいかない・体調を崩しやすくなる・怪我をしやすくなるなど望ましくないことが起こります。

### どのくらいタンパク質が必要なの？

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によりますと、成人だと体重1kgあたり1gが健康的な生活を送る上で最低限必要な量とされています。日頃から運動している方は2gを目安に摂取すると良いです。仮に体重70kgの方であれば1日に140gのタンパク質が必要になります。これはステーキ700g・卵20個以上・牛乳4L以上に相当します。これらを毎日とるのは現実的ではありませんし、脂質・カロリーオーバーになってしまいます。しかしプロテインを活用すると手軽にタンパク質を補う事ができます。

### いつプロテインを飲めばいいの？

- ①トレーニング30分後（ゴールデンタイムと呼ばれます）
- ②就寝前
- ③間食として

### プロテインの種類は？

- ①ホエイプロテイン→牛乳から精製される。吸収が速く筋肉の合成に有効な必須アミノ酸が豊富。
- ②ソイプロテイン→大豆が原料。吸収は比較的ゆっくりで、代謝をサポートしアルギニンが豊富。
- ③カゼインプロテイン→牛乳から精製される。ゆっくり吸収されアミノ酸、グルタミンが豊富。

トレーニングの効果向上や、タンパク質の補給など、プロテインを上手に活用して行きましょう！！

## スモールチェンジ活動で、健康に！

健康のために何かをしなければ・・・と考えているものの「わかっちゃいるけど始められない。変えられない」人が圧倒的に多いのが現状です。急に運動をしよう・ダイエット食をとろうと思っても、長年の習慣を変えるのはたやすいことではありません。そこで「スモールチェンジ活動」を始めてみることを提案します。

### ●効果が期待できる健康行動とは？

「健康のために何かをしなければいけない」というのはこころの負担感を増加させますし、条件が整っていれば頑張れるのですが、天気が悪い・疲れている・他にやらなければいけないことがあるなど、行動を妨げることが多くあって実際には長続きしないものです。どんなに体によいことであっても、続けられないことには効果は期待できません。逆に、単純なことであっても続けているとそれなりに効果が出てきます。要は、特別なことではなくできることをうまく続けていく工夫が必要なのです。

### ●できることから始めてみよう

スモールチェンジ活動の基本は、すでに疾患を抱えている人も疾患のリスクが見え始めた人も、さらには現在自分は健康だと思っている人も、ご自身にとってハードルが低いと思える健康行動をすることです。一大決心が必要な大きなことをするのではなく、将来に備えて今できるわずかな健康行動を続けていくこと、できればその行動の数を増やしていくことで、結果的に症状の改善・生活習慣病の予防、および健康増進につながっていきます。

### ●あなたもスモールチェンジ活動を考えてみましょう（生活を振り返り、できそうなことに置き換える）

	不健康な行動の例		スモールチェンジ活動の例
身体活動	ついついエレベーターを使ってしまう	→	2階までは階段を使う
食事・間食	テレビを見ながらお菓子を食べる	→	テレビを見る前にお菓子を片付ける
その他	イライラしたら煙草に火をつける	→	イライラしたら深呼吸をする

### ●質・量・頻度で考える

身体活動の例		食事の例	
質を変える	通常よりスピードを上げて大股で歩く エスカレーターの利用頻度を階段利用にする	質を変える	糖分の多いジュースや缶コーヒーを無糖のものに、またはお茶にする
量を増やす	10分の散歩を15分の散歩にする 3分のストレッチを5分のストレッチにする	量を減らす	1日に食べるお菓子の量を2/3にする ご飯の量を今より10%減らす
頻度を増やす	1日1回の散歩を2回に増やす 歩きやすい靴を履いて外出の頻度を増やす	頻度を減らす	1日3杯の飲酒を2杯にする 肉料理を週に3回から2回にする

\*皆さんが行うスモールチェンジ活動は、「悪玉コレステロールを減らす」「体重を減らす」という大きな成果そのものではなく、それらを達成するために行う具体的な内容です。できそうな活動を考えて、少しずつ始めてみましょう。それが、大きな成果への近道なのです。