

GOOD CONDITION for 2017

今年もよろしく
お願いします!



RIE SASAI

お腹周り集中 えくささいず



明けましておめでとうございます。新年もグッドコンディションでスタートを切るために、今回はアブドミナル・サーキットをご紹介します。腹筋と全身エクササイズを組み合わせて行うことで、お正月で緩みがちなウエスト周りの引き締めと代謝アップが期待できます。2017年も目標を掲げ、継続的なフィットネス&ライフを実践していきましょう。

あぶどみなる・さーきっとのぽいんと

す べての種目において、まずは動作のスピードにこだわらず、正しい動作で繰り返しましょう。

各 種目間のインターバルは、極力短くするように(10から30秒)設定しましょう。

腹 筋部分は、息を吐きながらしっかりと腹部を絞り込んで、上体を持ち上げましょう。

プ ロテインなどの栄養補給は、運動終了後速やかに(遅くとも1時間以内)に行いましょう。



10回~20回/1セット

くらんち(腹上部)

仰向けの状態から脚を持ち上げます。両手を頭の横に添えて、アゴを引き、次に肩甲骨を床から離すように上体を丸めて持ち上げます。※持ち上げるときに息を吐くようにしましょう!



30秒/1セット

おるたねいと・ふろっがー

腕立て伏せの姿勢から、右足を右手の外側に置き左脚は後方に伸ばしセットします。弾むようにして左右の脚を一瞬で入れ替えます。正しい動作で連続して行いましょう!



10回~20回/1セット

ついすと・さいくる(腹横部)

仰向けの状態から片脚を前方に伸ばします。両手を頭の横に添えて対角線の肘と膝(右肘と左膝)を身体を丸めながら近づけます。身体を丸めたままで、交互に膝を引き上げましょう。



左右15秒ずつ(計30秒)/1セット

りばーすらんじ・にーどらいぶ

前後に脚を開いて腰を落とします。前方の脚でジャンプを行うと同時に、後方の膝を胸の前に蹴り上げます。上げた脚を再び後方に伸ばして腰を落とします。

10回～20回／1セット

れっぐ・れいず(下腹部)

両手は体側に伸ばして床を押します。脚を床に近づけるようにゆっくりと下ろします。腰が反らないように意識しましょう!

キツイ方は膝を曲げてチャレンジ!!
仰向けの状態から両脚を持ち上げます。



30秒／1セット

ばーびーじゃんぷ

立ち姿勢から両手を床に着き、両脚を後方に伸ばし腕立て伏せの姿勢をとります。その後、膝を曲げて身体を縮めた後に、上方へとジャンプします。ジャンプ時は、両手を上に伸ばします。正しい動きかつ、すばやい動作を心がけましょう。



年始の腸コントロール

カンタン腸活レシピ

RECIPE TO FIX YOUR GUT!

年末からお正月にかけての不規則な生活リズムで胃腸の調子が落ちやすい時期です。胃腸の調子が悪くなり、腸内細菌のバランスが崩れると免疫力にも影響すると報告されています。今回は新年をグッドコンディションでスタートするための簡単“腸活レシピ”をご紹介します。



イカ・納豆・キムチどんぶり

1人あたり:

エネルギー 430kcal／食物繊維総量 (白米) 5.2g (麦入り) 7.0g

発酵食品の納豆とキムチがとれます。野菜は火が通りやすいにらをさっと炒めるだけ。噛みごたえのあるイカとにらで、食べごたえもアップ! ごはんが少なめでも満足度が高い一品です。また、イカには肝臓の機能をサポートするタウリンが含まれます。

材料 (1人分)

温かいごはん	軽く一膳 (130g)
※写真はもち麦入り	
いかの刺身	1人分 (100g)
納豆 (たれ)	1パック (40g)
キムチ	25g
にら	1/2 束 (50g)
ごま油	小さじ 1/2
塩・こしょう	少々
ごま	ひとつまみ

作り方

- 1 にらは根元を切り落とし、約4センチの長さに切る。フライパンにごま油を入れて熱し、にらを加えてしんなりするまで炒め、塩、こしょうを振る。
- 2 納豆はたれ (からしはお好みで) を入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 器にごはんをよそい、上ににら、納豆、いか、キムチを盛り付ける。仕上げにごまを指の腹でつぶしながら振る。

塩麴の即席漬け

1人あたり: エネルギー 20kcal／食物繊維総量 2.4g

発酵食品の塩麴を使った一品。さっとできて野菜がもりもり食べられます。野菜は他にもかぶや大根、白菜が合います。

材料 (2人分)

キャベツ	1枚 (50g)
きゅうり	1/2 本 (50g)
にんじん	1/4 本 (30g)
塩麴	小さじ 1/2
塩	少々

作り方

- 1 キャベツは一口大に、きゅうりは斜め薄切りに、にんじんは半月切りまたはちょう切りに切る。ボウルに入れ、塩少々を加えて全体になじませ、5～10分おく。
- 2 別のボウルを用意し、1の野菜を水気を絞って入れる。塩麴を混ぜ合わせて出来上がり。

★塩麴は塩分量に違いがあるので、味を見ながら量を加減してください。