


豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

1月



じゅわじゅわ通信も150号を迎えることになりました。皆様により良い情報を伝えられるように頑張っていきたいと思えます。平成26年も宜しくお願い致します。

寒中お見舞い
申し上げます



一ヶ月間という長い間お休みを頂き、本当に申し訳ありませんでした。無事に天井の工事も終わり、オープンすることが出来ました。天井と同時に浴室の床も滑らない物に張り替えました。安心してご利用してもらえと思えます。本当にご迷惑をおかけしました。

★水着を買う前の注意点★

水着を買う時に大切なのは、試着をしてみることです。試着をしたときに、体に密着しすぎていて、多少締め付ける感じがあるものを選ぶのが良いようです。水着は水の中に入って水分を含むと伸びるという特徴があります。乾いた状態の水着を着るときに、多少きついと感じるくらいのほうが、実際に水の中に入ったときにちょうどいいフィット感が出るのです。海などでは砂などが入ることもありますから、体にしっかりフィットしたものを選びたいですね。

★水着のお手入れ方法★

1:着用時

プールからあがったら、こまめにシャワーを浴びて、プールの消毒液を流しましょう。

2:持ち帰りにご注意!

ビニール袋などは蒸れやすく、変色の原因にもなりますので長時間放置しないようにしましょう。また、車のトランクの中に置いたままにすることは、避けましょう。

3:お手入れ

真水で手洗いしましょう!

真水でよく押し洗いをし、汚れが落ちにくい場合は中性洗剤を溶かしたぬるま湯で手早く押し洗いした後、よくすすぎましょう。洗濯機や漂白剤の使用は避けましょう。

おしらせ

フリーマーケット開催日

1/21(火)・28(火)

冬太り 年末年始ダイエット



< 1 > 食生活で年末年始太りリセット

食事のリセット術のオススメは、
お粥や雑炊といった消化の良い炭水化物と、筋力維持に欠かせないたんぱく質(豆腐などの植物性)を中心としたメニューにすること。

腸内の余分な脂質を落とすため、食物繊維を積極的に摂る
水分補給もこまめに 排泄や代謝も促して。

水はできるだけ常温で、お茶(ウーロン茶やプーアール茶など)を飲む場合は、温かくすると年末年始の疲れた胃腸を休ませることができます

★食べ過ぎた翌日に行く食事リセット術

1.レベル:朝食は青汁と少量のフルーツ。

昼食はいつもより少なめに、炭水化物やたんぱく質も控えめに摂ります(通常の半分程度の炭水化物、脂の少ないお肉や魚 or 大豆製品など)。

夜はスープ&サラダで軽く済ませます。

2.レベル:肉・魚などのたんぱく質や、いも類抜きの野菜スープを3食食べ続けます。

野菜はできるだけ種類を多くし、大きめに切って満足感を出すのがポイント。

< 2 > 運動で年末年始太りリセット

運動量を増やして代謝をあげたい場合
家の中で1分ほどでできるエクササイズ

1.肩の下に手を置き、頭からかかとまで一直線になった所がスタートポジション。

お腹に力を入れるとより◎

2.1の状態からジャンプして脚を肩幅より広めに開き、また1のポジションにジャンプして戻る。

以上をテンポよく10～20回くりかえします。

< 3 > 高温反復浴で年末年始太りリセット

体脂肪の分解に一番効果的といわれている温度は42度。

少し熱めのお湯で全身浴(首から下まで)で3分

→5分の休憩(頭か体を洗う)

→また3分全身浴

→5分の休憩(頭か体を洗う)

→3分全身浴を繰り返す。

*入浴前後は水分補給をしっかり

高温反復浴は10分間で約80kcalの消費カロリー

これは10分間のジョギングや20分間のウォーキングと同じぐらいの消費カロリー