



スポーツライフコミュニケイト

No 115

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 2年10月12日

# びーとぼん

## 10月号



入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…  
色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com/sant/>

- 
- ◆ 会費引き落としのご案内 ◆ 10月の予定 ◆
  - ◆ 諸手続のご案内 ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日：令和 2年 11月 9日（月） ◆

# ☆ 9月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11279 ・ 11254 ・ 11145 ・ 11267 ・ 11281

☆ 9級から8級へ合格☆

11099 ・ 11146 ・ 11255 ・ 11233

☆ 8級から7級へ合格☆

11222 ・ 11259 ・ 11231 ・ 11141 ・ 11046

☆ 7級から6級へ合格☆

11163 ・ 11098 ・ 10672 ・ 11037 ・ 11253 ・ 11108

☆ 6級から5級へ合格☆

10858 ・ 11142 ・ 11176 ・ 11207 ・ 10923 ・ 11196

☆ 5級から4級へ合格☆

11135 ・ 11214 ・ 11165 ・ 11144 ・ 10921 ・ 11230

10926 ・ 11118

☆ 4級から3級へ合格☆

11134 ・ 11157 ・ 10934

☆ 3級から2級へ合格☆

10798 ・ 10830 ・ 10957

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 2級から1級へ合格☆

11205 ・ 11053 ・ 10577

☆ 1級からS1級へ合格☆

11052 ・ 10901 ・ 10801

☆ S1級からS2級へ合格☆

10319 ・ 10790 ・ 11172

☆ S2級からS3級へ合格☆

10598 ・ 10789

☆ S3級からS4級へ合格☆

10508 ・ 10461

**初！25m完泳**

11177 ・ 11021

6級（黄色帽子）では、合格・不合格に関わらず、25mを完泳出来たお子様に完泳証明証をお渡ししています。まだ、もらってないお子様がいましたらコーチまでお知らせ下さい。

## ☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に2020年2月分～2021年1月分までの引落日程のご案内致しますのでご参考として頂きます様にお願い申し上げます。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2020年2月分	1月27日	2020年 8月分	7月27日
2020年3月分	2月27日	2020年 9月分	8月27日
2020年4月分	3月27日	2020年10月分	9月28日
2020年5月分	4月27日	2020年11月分	10月27日
2020年6月分	5月27日	2020年12月分	11月27日
2020年7月分	6月29日	2021年 1月分	12月28日

### 令和2年10月の予定

令和2年10月 2日(金)～10月 3日(土) 休館日

令和2年10月26日(月)～10月31日(土) 泳力認定日

### 各種届出のご案内

#### ★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。

クラスによってはお待ち頂く場合もございます。



#### ★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。

※電話等では受け付けられません。

#### ★ 教室振替について ★

通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。(泳力認定日でも可能)

振替日が決定したら・・・

練習振替希望日の前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



## こども水泳教室在籍状況

クラス変更、振替教室をする際は、出来る限り空いているクラスへの変更をお願い致します。

尚、振替教室の定員は各クラス5名迄とさせて頂いております。  
ご迷惑をお掛け致しますがご了承の程、宜しくお願い致します。

(令和2年10月1日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	少ない	多い	少ない
火	—	普通	多い	少ない
水	少ない	多い	多い	少ない
金	—	少ない	多い	多い
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	多い	多い	普通

~~~~~

### アシスタントコーチ募集中！！

スイミングを通じて、子どもの成長を近くで感じて見ませんか？

研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『高橋・多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 食欲の秋こそきっちり肥満対策

### 食欲の秋こそきっちり肥満対策

10月に入り、いよいよ秋めいてきました。秋といえばやっぱり「食欲の秋」。たっぷりとしたサンマや、土瓶蒸しや炊き込みご飯でいっそう風味が引き立つ松茸など、秋の味覚はとても魅力的です。

こんなとき気をつけたいのが体重増加。秋の味覚の誘惑につられ、食べすぎてしまうと、肥満の原因になってしまうことが悩みどころです。

特にこの時期は日に日に寒くなっていくので、つつい温かいものを食べていたら、知らぬ間に体重が増えてしまったという人も多いのではないのでしょうか。

現在確認されている人類の歴史の中で、肥満が認識された最初の例とされているのが、オーストリアで発見された「ヴィレンドルフのヴィーナス」とよばれる女神の石像だといわれています。この石像は、紀元前3000年ごろに作られたものと推定され、体のあらゆる部分が大きく膨張したように作られている点が特徴的です。これは母性を示しており、子孫繁栄や五穀豊饒(ごこくほうじょう)の象徴として、崇拜の対象であったのではないかとされています。

その後時代が進むにつれ、食生活が豊かになってくると、肥満がもとで病気になるケースが多く知られるようになり、肥満を治療するという概念が生まれるようになります。日本でも、10世紀に書かれた『今昔物語集』の中に、肥満に悩む貴族が医者呼び、食事療法による治療をアドバイスされるというエピソードが紹介されています。

このように、肥満は人類にとって昔から比較的身近な存在であったといえるのですが、すぐにどこかが痛んだり、不調を感じたりするわけではないため、これという自覚症状に乏しい病気であるとも言われています。そのため、肥満の診断には一般的にBMI(ボディマス指数)というものが用いられており、日本肥満学会は以下のような基準を定めています。

| 診断    | BMI値                         |
|-------|------------------------------|
| やせている | 18.5未満                       |
| 正常    | 18.5以上～25.0未満<br>(22.0が標準体重) |
| 肥満    | 25.0以上                       |

BMIは、自分の体重(kg)を身長(m)の2乗で割ったもので、例えば体重75kg、身長165cmの人であれば、BMIは $75(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) \div 27.5$ となり、「肥満」となります。

肥満を診断する際のもうひとつのバロメーターに、体脂肪率があります。これは、体に占める脂肪の量を表したもので、体重が少ないためにBMIでは「正常」ないし「やせている」と診断された人でも、実は内臓に脂肪が多くついていて、それが原因で高血圧、糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病を併発したという例も多く聞かれるため、(いわゆる「かくれ肥満」)、BMIとあわせて重要な指標となっています。

ちなみに体脂肪率では、男性で25%以上、女性で30%以上が「肥満」になるといわれています。

| 診断    | 体脂肪率 (男性)                    | 体脂肪率 (女性)                    |
|-------|------------------------------|------------------------------|
| やせている | 17%未満                        | 20%未満                        |
| 正常    | 17%以上～25%未満<br>(17%～23%が適正值) | 20%以上～30%未満<br>(20%～27%が適正值) |
| 肥満    | 25%以上                        | 30%以上                        |

肥満は生活習慣病の原因になります。逆に言えば、肥満に基づいて起こるこれらの生活習慣病は、肥満を解消するか、あるいは軽減することで改善されます。

それも、標準体重にまで減量する必要はなく、今の体重の5%程度を減らすだけで、生活習慣病にかかるリスクが低減されると言われています。

肥満を防ぎ、生活習慣病にならないためには、健康に良いと思うことを日々、実践することが重要です。

## 食事で内臓脂肪を減らす

### 腹八分目にする

90歳、100歳といった長生きの人には、肥満や生活習慣病が少ないという特徴がみられます。健康長寿の秘訣をたずねると、「腹八分目」や「粗食」をモットーにしていることが少なくありません。粗食といっても、和食をベースに、魚、野菜、海藻類など多くの品目をバランスよく食べています。ただし、量はけして多くありません。腹八分目を心がけ、動物性脂肪が少ない和食を上手にとり入れることが大切です。

### 食物繊維を多くとる

野菜や豆類、キノコ類、海藻類などは、低カロリーでしかも食物繊維が多くて腹持ちするので、内臓脂肪を増やさない最適の食品です。また食物繊維には、脂質や糖質の吸収をさまたげる働きもあります。おかずに積極的に取り入れましょう。おかずに積極的に取り入れましょう。

## ゆっくりよく噛んで食べる

早食いすると、満腹感を感じる前にたくさん食べてしまいがちです。血糖値を急上昇させたり、余分な脂肪分の蓄積を増やす結果にもなります。

ゆっくりと時間をかけ、よく噛んで食べると、食べる量を無理なく減らすことができます。

## 夜食はひかえる

夜食は太る・・・最近の研究から、それが証明されました。夜たくさん食べると、体内時計に関係するタンパク質（BMAL1）の働きで、脂肪細胞だけでなく、そのほかの細胞にまで脂質が蓄積されやすいことがわかったのです。夜食はとくに食べすぎに注意が必要です。

## 間違ったダイエットに注意！

### 食事を抜くダイエットは×

肥満を解消するためのダイエットの基本は、摂取カロリーを減らすこと。でも、朝や昼を抜いて、夜だけしっかり食べるようなダイエットは禁物です。

食事を抜くと、まず脳が危機感をおぼえ、食べるについたくさん食べたくなります。またからだも危機感をおぼえ、食べたものを出来るだけ脂肪として蓄えようとします。その結果、脂肪が蓄積しやすい体になってしまうのです。

栄養バランスを考えて3食をきちんと食べながら、食事ごとの摂取カロリーを少しずつ減らすことを心がけましょう。

### 食事制限だけのダイエットは×

食事制限だけでダイエットをすると、体重が減ったときに、脂肪だけでなく筋肉量や骨量が低下してしまいます。すると体を支える力が弱くなり、肩こりや腰痛、膝痛などを起こしやすくなり、更年期以降の女性では骨粗しょう症の危険も高まります。

またダイエットを中断してリバウンドが起きたとき、今度は筋肉量や骨量は戻らず、脂肪分だけが増えてしまいます。いろいろなダイエットをしてリバウンドを繰り返すと、かえって脂肪が増えやすい体質になってしまうのです。

ダイエットをするときは、筋肉量や骨量を減らさないように、運動を上手に組み合わせることが大切です。

### 薬頼みのダイエットは×

インターネットなどで、外国のダイエット用サプリメントなどを使用する人が増えていますが、その中には日本で認められていない薬物が入っていて、危険なケースも少なくありません。また自然成分をうたっているものにも、実際には認可されていない化学物質が入っているケースもあり、健康を害する危険性もあります。

**ダイエットは、食事と運動で行うものであることを忘れずに。**

## 旬の食材サンマレシピ

### 梅しそ香るサンマの春巻き

材料（2人分）

|            |      |
|------------|------|
| サンマ（3枚おろし） | 1尾   |
| 塩          | 少々   |
| 長ねぎ        | 1/2本 |
| 梅干し        | 2個   |
| 大葉         | 6枚   |
| 春巻きの皮      | 6枚   |
| 水溶き薄力粉     | 大さじ1 |



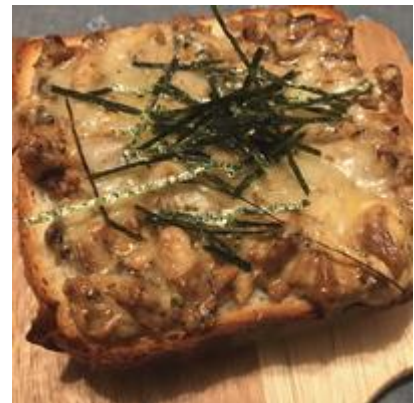
作り方

1. サンマは三枚におろし、6つに切り分けたら、塩をふって10分ほど置きます。
2. 長ねぎは斜めに薄切りにします。
3. 梅干しは種を除き包丁で叩きます。
4. 春巻きの皮に大葉をのせ、水気を拭い1を重ね、3を塗って2を散らし、手前から巻いて巻き終わりを水溶き片栗粉でとめます。
5. 揚げ油を170℃に熱し、4をきつね色になるまで揚げたら完成です。

### サンマ蒲焼缶で和風チーズトースト

材料（2人分）

|             |      |
|-------------|------|
| 食パン（6枚切り）   | 2枚   |
| サンマ蒲焼缶（90g） | 1缶   |
| マヨネーズ       | 大さじ1 |
| ピザ用チーズ      | 60g  |
| 山椒          | 少々   |
| のり（刻み）      | 少々   |



作り方

準備. サンマの蒲焼缶は水気をよく切っておきます。

1. ボウルでサンマの蒲焼缶をよくほぐし、マヨネーズを加えて混ぜ合わせます。
2. 食パンに1を塗り、ピザ用チーズを散らして、トースターでこんがりするまで焼きます。
3. 焼きあがったら山椒を振りかけ、刻みのりをトッピングして完成です。



# 今年はお家でハロウィン

## 南瓜のドライカレー

材料

### ■ ドライカレー

|                 |        |
|-----------------|--------|
| ひき肉（牛・豚・合い挽きなど） | 200g   |
| カボチャ            | 150g   |
| 玉ねぎ             | 1個     |
| にんじん            | 1/2本   |
| 水               | 150cc  |
| 市販のカレールー（固形）    | 3かけ    |
| ワイン（酒）          | 大さじ1   |
| ローリエ（あれば）       | 1枚     |
| サラダ油            | 小さじ1~2 |

### ■ ジャック・オー・ランタンライス

|        |        |
|--------|--------|
| 米      | 1合     |
| 水      | 180cc  |
| ターメリック | 小さじ1/3 |
| サラダ油   | 小さじ1/4 |
| のり     | 少々     |

作り方

1. カボチャ、玉ねぎ、にんじんは1cm各に切る。
2. 鍋に油を熱し、1を入れ炒める。
3. 野菜がしんなりしてきたら、ひき肉も加え炒める。
4. 水、酒、カレールーを加え全体的によく混ぜ、ローリエを加えて、15分程煮込む。水気がなくなったら完成。
5. ライスは、材料を全部炊飯器か鍋に入れ、普通に炊く。
6. 炊き上がったら、ターメリックライスをラップに包んで、かぼちゃの形にし、器に盛る。
7. 海苔をジャックオーランタンの目、鼻、口の形にカットして、お顔のようにライスにつける。
8. カレーを盛り、できあがり。

