



「イスト」



私たちはお客様の「健康」と「喜び」を創造する
specialistを目指します。



vol.43



発行「イスト」フィットネスクラブ

0742-45-5009

奈良市三碓5-3-26

<http://www.ist-japan.com>

謹賀新年

皆様お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また旧年中は格別のご愛顧を賜り、スタッフ一同感謝しております。

今年も皆様の健康のパートナーとして精一杯務めさせていただきます。

本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



2017 元日 支配人 大窪 省稔

身体をつくる食事

あけましておめでとうございます。

クリスマス、忘年会、年末年始と暴飲暴食の機会も増え、内臓も疲れてきているのではないのでしょうか？
前回の食事バランスに引き続き、今回も食事についてお伝えします。

カウンセリングをしていると、食事についての質問を受けることも多く、「減量の為には何を食べれば？」
「筋肉をつけるには何を食べれば？」・・・などより簡単な返答を求められます。

しかし、ひとことで済ませられるような食事など存在せず、個人に必要な栄養素は目的により一人ひとり
異なります。

また、栄養は食べてすぐに作用するものではなく、数日後・数週間後の身体を作り上げる材料となります。

単に、筋肉を大きくしたいから多く食べる、減量したいので量を減らすだけでも一時的には数字の変化として現われるでしょう。しかし、そう長くは続きません。

例えば、筋肉のサイズアップを目指す方が闇雲に食べる量を増やすとします。見た目は大きくなったように感じますが、筋肉量の増加はごく僅かで、増加の大半を脂肪が占めるようになります。やがて見た目の悪い、ただの体重の増加となります。

或いはシェイプアップを目指す方が単に食事量を減らしたとします。本来、身体のラインを作ってくれるはずの筋肉量が減少します。また、筋肉量の減少に伴いエネルギーの消費が減り、以前よりも余剰エネルギーが発生しやすい身体になってしまいます。それに伴い、脂肪が付きやすく見た目も悪くなるといった悪循環に陥ってしまいます。

また、「好きだから」や「おいしいから」という基準だけで食べ物を口にすることも、バランスの偏りを招き徐々にボディラインを崩す要因となります。

近年、オリンピックや世界を転戦するアスリートも、食事内容が成績を左右する要因として注目されています。

すなわち、身体づくりはジムでのトレーニングだけでなく、キッチンでの戦略が成果に影響するのです。

効果的な食事については、目的に合わせて不足しているもの、摂りすぎているもの、或いは摂ったほうが良いものなど選別していく必要があります。

この作業を、溢れかえる間違っただけの情報に惑わされることなく、一人で行うのは相当な知識が必要です。

しかし、ご自分で完璧にやろうとする必要はありません。

少しずつ出来る事を、私達が提案させて頂きますのでこの機会にぜひご相談下さい。

去年の自分を越えるために、今すぐはじめてみましょう！

健康運動指導士 瀬川 武史