



LEALEA NEWS

Fitness & Spa

153号 11月1日発行

発行元 Fitness&Spa LEALEA

編集長 和田



ココロが輝くと、カラダも輝く。

LEALEA Message

こんにちは！いつもLEALEA×AURA SPA三鷹店をご利用頂きありがとうございます。

突然ですが、皆さんは『ストレスを感じた時に避難するポイント』はありますか？

ストレスをためやすい人の多くは、無意識のうちに姿勢が下向きになっていて呼吸も浅くなっています。呼吸が浅いと交感神経が優位になり、いつも緊張している状態になっています。

先日、電車に乗った時に隣の人にぶつかってしまいすごく大きな声で怒鳴られました。きっと、この方は心が張り詰めていて、私がぶつかったことがきっかけで爆発してしまったのかもしれない。

人は、生きていく限りストレスを感じない人なんていないと思うのです。だからこそ、感じたストレスを蓄積しないことがすごく大切です。爆発するほどため込むと他人を傷つけるのはもちろん、一番傷つくのは自分自身です。自分を大切に出来て、初めて周りの人にも優しく出来るのかなと思います。

私は、走ることにポイントを置いています。落ち込んだりやりきれない気持ちの時は思い切り夜道を疾走することで、人や物にあたるエネルギーが走ることや呼吸に意識が変わり、走り終わる頃にはとてもすっきりとしています。また、最近は空気も澄んでいてほのかに金木犀の香りもして本当に気持ちがいいです。

皆さんは、いかがですか？私と同じようにスポーツにポイントを置くのも良いですし、この時期はとても気持ちが良いので外の空気を吸ったり自然の多い公園などを見つけて一息つくのもいいと思います！

余裕がない時ほど心を開放するような時間を優先的に取り入れて行くことが、そのあとの時間を有意義に過ごすために重要です。年の瀬に向けて忙しい毎日になると思うので、うまく心を開放する方法を見つけてみて下さいね*^^*

和田 こゆき

いきいき11月イベント

いきいき運動教室担当の菊地です。

毎月いきいき会員様限定のイベント実施中です。今回はより運動量のあるノルディックウォーキングです。通常のウォーキングより、姿勢良く歩くことができます。是非この期間にご体験下さい。

LEALEA周辺 ノルディックウォーキング

担当 : 菊地 昌夫 対象 : いきいき運動教室登録者

日時 : 11月24日(日) 15:00~16:00 定員 : 8名

料金 : 無料 集合場所 : ウッドデッキ

内容 : 正しく歩く為のストレッチ・トレーニング

※LEALEAから基督教大学の往復 雨天の場合中止

予約方法は、TEL 又はフロントでの受付



コンビニ食をうまく使ってダイエット！

コンビニでは基本的に男性向けに商品開発を行っているため、お弁当を例にするとご飯の量が多く、肉や揚げ物などのカロリーが高い主菜が中心で副菜の野菜がほとんど入っていません。お弁当を購入するとそれだけになってしまいか、もしくは汁物代わりにカップラーメンをセットで購入するというパターンになりがちです。これでは、カロリーオーバーと野菜不足に陥り太るのは目に見えています。1つで様々な食材がとれそうなイメージのお弁当は、コンビニダイエットの場合おすすめできません。

またパスタや焼きそばなどの麺類は、コンビニでは麺の量が多く、肉や卵などのタンパク質や野菜が不足するのでこちらもコンビニダイエットではNGです。

それを避けるために、コンビニでは「単品の組み合わせ」で栄養が摂れるものを購入することがポイントです。まず、一番に向かうのは「サラダコーナー」です。コンビニの商品は前述したように野菜が不足しがちです。野菜は血糖値の上昇を抑える食物繊維や、代謝を促すビタミン、ミネラルを多く含むのでダイエットには欠かせません。ここでサラダを選ぶポイントは、肉や豆腐、卵などのタンパク質の摂れるサラダを選ぶことです。

コンビニでタンパク質を摂ろうとすると、高カロリー、高脂質の揚げ物や焼き肉弁当などになってしまうので、低カロリーで野菜もタンパク質も摂れる豚しゃぶサラダやチキンサラダなどがコンビニダイエットではおすすめなのです。

リバウンドしないダイエットのためにも、脂肪を燃焼してくれる筋肉をつけながらのダイエットが大切です。そのためには、タンパク質が必要となります。

実践！3つのアイテムでコンビニダイエット

<コンビニ>

●ねぎ塩チキンのサラダ+鮭おにぎり+海苔スープ

カロリー：約 435kcal

タンパク質：23.2g

価格：約 700 円（税込）

●豚しゃぶサラダ+納豆巻+もずくスープ

カロリー：約 351kcal

タンパク質：20.4g

価格：約 633 円（税込）

このように3つのアイテムを選んで組み合わせれば、カロリーを500キロカロリー以下に抑えながらも、しっかりと20g前後のタンパク質が摂れ、栄養バランスも整いダイエットにつながります。ワンコインでは収まらないかもしれませんが、高カロリー、高脂肪の食事を続ければ生活習慣病につながり、病院通いになればもっとお金がかかります。5年後、10年後の自分への健康投資と考え毎日の食事を選んでいきましょう。

奥富 功大

プールやお風呂のご利用について

11月になり冬に向け冷え込むことが多くなりましたね。

お風呂やサウナ、岩盤浴などがより一層気持ちのいい時期になりますがヒートショックなど寒暖差による体調への変化が怖い時期でもあります。例えば暖かい室内から寒い外へ出る際などは玄関で少し過ごし、身体を寒さに慣らしてあげることで寒暖差による影響を和らげることが出来ます。お風呂やプールから上がる際もお湯からぬるま湯、冷水と脱衣所や廊下の温度に体温を近くしてあげると良いですよ！

そして、寒い時期にこそ気をつけて頂きたいのが水分補給です。

サウナや岩盤浴など汗をかいて失った水分をしっかり補給をしましょう。

来館時に手軽に用意できる水素水もありますので、ご興味のある方はフロントまでお越しください！



坂本 達哉

栄養セミナーのオススメ！

こんにちは！三鷹栄養士の和田です。

みなさんの中には1ヶ月で3キロくらい一気に痩せたい！と思っている人も多いですよね？

1ヶ月のダイエットで3キロ痩せようと思ったら、食事管理をしっかりしなければなりません。脂肪を1キロ減らすには、約7,000kcal消費しないとイケないとされています。3キロでは21,000kcalです。1ヶ月を30日とした場合、3キロ痩せようと思ったら、1日700kcalのカロリー削減をしなければならないのです。この食事管理を一人でやろうと思うと確実に無理が出ます。無理のない食事管理をするために、レアレアの栄養士と食事を見直してみませんか？皆さまのご参加、心よりお待ちしております！！

ダイエットセミナー	16日(土)	16:00~16:45
	19日(火)	15:00~15:45
	23日(土)	14:45~15:00
	26日(火)	20:00~20:45

シェイプアップセミナー	17日(日)	13:15~15:00
	21日(木)	19:15~20:00

和田 こゆき

なあなの美コラム⑬「AURAネイルご存知ですか？」

みなさま、指先、足許、ネイルってテンションが上がリませんか？

オーラスパにある「AURAネイル」広くなってリニューアル致しました！

☆渡邊 加奈子
ネイル歴11年



☆小林 晴奈
ネイル歴11年



「シンプルからゴージャスまでのエレガントな大人デザインが得意です。

お客様との時間を大切にしながら皆様の笑顔を見る事を楽しみに接客から施術まで丁寧に対応させていただきます。」渡邊

「自分の手元を見ると、ときめいてしまうようなネイルをさせていただきます。

丁寧なカウンセリングに心がけ、お客様にとって癒されるお時間になるよう努めていきます。」

小林

営業時間： 火～土曜日 10時～18時

効果を出すためにすべきこと。。。

トレーニングがマンネリ化してやる気が出ない。そんな経験ありませんか？
そんな時に使ってほしいおススメなアイテムは「筋トレノート」です。

筋トレノートとは、やった種目や回数などを具体的に記録するものです。

書く内容は

・日時 ・トレーニング名 ・回数 ・重さ です。

そのほかに体重や注意点など書いてもいいかと思います。

ではなぜ、筋トレノートを書くのかを説明します。

筋肉をつけるためには、前回よりも負荷をかけなくてははいけません。前回の記録が頭の中で、全部把握していればノートを作らなくていいと思いますが、なかなか覚えておくのは難しいかと思います。

レアレアの会員様はオンダイアリーに記録することをおススメします。

携帯電話はいつでも持っているものなので便利かと思います。

前回の記録を更新することでモチベーションアップに繋がります。前回よりも1回多くできた。

など詳しく分かるので達成感も出ます。自分がどこのカラダの部位が苦手で、どこが得意なのかもノートを見れば分りやすいと思います。

トレーニングノートを上手く活用しながら

理想のカラダに近づきましょう！

伸び悩んでる方や、より効果を出したい方

栄養士やトレーナーまでお声かけください。



松澤 亮太

冬のワンコインイベント DAY 開催！

すがすがしい秋晴れが続きますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。

秋と言えばスポーツの秋ということで **11月23日(土祝)**は

レアレア恒例のワンコインイベントを行います。

今回も会員様は無料で参加OK、お友達やご家族は500円で体験ができる

非常にお得なお日にちです！

ホットヨガ、体質改善ダイエットスクールが対象です。

ぜひこの機会にいつもは参加できない特別なレッスンにご参加ください。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

●ホットヨガ 10:45~11:30

13:15~14:00

15:45~16:30

●体質改善ダイエットスクール

17:30~18:30



