



## カボチャの上手な摂り方



ハロウィンの季節がやってきました。ハロウィンと言えば、カボチャ。緑黄色野菜の代表的な野菜ですから、栄養を逃さずいただきたいですね。実は、果肉より皮の方が栄養価が高いので、皮ごと食べる事をオススメします。又、油と一緒に摂ることで、β-カロチンとビタミンEの吸収率が上がるので、揚げ物や炒め物すると良いかと思えます。肉類や魚類等の脂と一緒に摂取する事でも吸収率が上がるそうです。捨ててしまいがちな種やワタにも、ビタミン、ミネラルが含まれています。種は軽く炒ったり、ワタはスープの具として使うと食べやすいかもしれませんね。せっかく食べるのですから、野菜の栄養を上手に逃さず、摂取しましょう。



## 秋からはじめませんか



やっと秋になりました、今年の夏も暑かったですね。暑くて体を動かすのも辛い、そんな日が多かったです。暑くてあまり体を動かさなかったという方はもしかすると筋力が低下したかもしれません。

30歳を過ぎた頃から筋肉量は徐々に低下してゆき60代頃になると年間1~2%程度筋肉量が減少するそうです。筋肉は遅筋(ちきん)・速筋(そっきん)2種類ありますが、遅筋は持久力があり姿勢を維持する背中の筋肉などに多く含まれ、速筋は瞬発力があり重い物の上げ下ろしや速く大きな力を出す時に使うので腕や足の筋肉に多く含まれています。速筋は遅筋より糖代謝が高く、足の筋肉に多いのでとっさの行動(転びそうになった時踏ん張る)や歩行速度に関係するので速筋は体調管理やケガの予防などに関わりがあります。筋力が落ちていくのはまず速筋からだそうです。また下肢や体幹など重力に逆らって体を支える筋肉から顕著に低下するそうです。最近何も無いところでつまずく事が多い方は速筋が不足しているかもしれません。

まずは太ももやふくらはぎを鍛えるのがおすすめですが、体調や年齢等などによってやり方が様々なので、気になる方は各施術担当者にご相談ください。

冬になると寒くて体を動かすのがおっくうになってしまうので、今が筋トレや運動を始めるのがちょうど良い時期です。

渡辺 由香

### —お知らせ—

本校学園祭が **10月26日(土)** に開催されます。毎年好評のチャリティーマッサージも行います。ぜひお越しください。

◇太田先生◇

『ゴーセンカップ国際レディーステニストーナメント』にトレーナーとして帯同するため、**10月7日(月)・8日(火)** を休診とさせていただきます。

◇前田先生◇

『浜名湖ウィメンズオープン』にトレーナーとして帯同するため、**10月15日(火)~19日(土)** を休診とさせていただきます。



### 【10月休診日】

6日、13日、14日(体育の日)、  
20日、22日(即位礼正殿の日)、  
27日

渡辺 由香(わたなべ ゆか)

出身地：静岡県

はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

医療リンパドレナージセラピスト

