

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

1年で1番痩せやすい季節は冬だった!

寒くて体をあまり動かさない冬は、1年の中でも太りやすいイメージが強いものの。でも冬は気温の低さに対抗して体が体温を上げようとするため、1年の中で1番痩せやすい季節なんです。

冬に効果的なダイエット法は?

本当は痩せやすい季節なのに「冬は太る」と思われがちなのは、冬は寒くて家にこもりがちになり、運動不足になってしまうから。いつもより少し意識して体を動かすようにすれば、一気に脂肪を燃やすことができるはず。

何もしなくても代謝が上がっている冬

は、キツイ運動をする必要はありません。たとえば駅やオフィスではエレベーターやエスカレーターを使わずに階段をのぼる、時間があれば1駅分歩くなど、ゆるめの運動でOKです。



さらに効率よく脂肪を燃やしたい場合は、午前中に軽めのエクササイズをプラスしてみましょう。おすすめはスクワット。朝に運動をすることで1日の体温を高くキープでき、その後のウォーキングなどの効果もアップします。



子どもの汗と笑顔は日本の宝 道

私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へお話ししている徒然を書いて頂いています。

子どもの生きる力
あけましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひします。先日、中部地区剣道少年団研修会が行われ、中部地区8県の各県の予選にて選ばれた小学生8名、中学生8名が「剣道を通して学んだこと」を発表しました。その発表者全員に共通する点がありました。それは、みな一生懸命に努力したうえで、挫折を味わっていることです。目標に向かって一生懸命に汗を流し、それでも夢や目標に届かない経験は可哀想に思えますが、その経験を糧に今を力強く生きていく子どもの姿がありました。

子どもを育てる環境において、人的に、物的にも躰かぬように小石まで取り除くバリアフリー化は育ちを阻害すると思えます。私が幼少期のころ（昭和20年代後半）はまだ日本国全体が経済的に貧しく、バナナや卵でさえ高級品の時代です。子どもも、自然に我慢したり工夫したりする力を身に付けていきました。しかし現代において、いくら子どものためとはいえ、車や家電のない生活に戻すことは非現実的です。厳しい環境は子どもによい刺激を与えますが、子どもが主体であることが大切です。その主体性のある環境で子ども同士がもまれあうことで、生きる力を身に付けていけます。

子ども達に剣道を通じて、つよく豊かに育つことを願います。できるのはスポーツの場しなくなってしまうように思います。剣道が育ちに万端だとは申しません。お子さんがたくさん転ぶことができる環境を作ってあげて下さい。

より多くの方に通っていただけるように、稽古時間を一部変更しました。詳しくは道場HPをご覧ください。



副館長 浅川 正堂



館長 浅川 裕茲



雙柳館 浅川道場
岐阜市野一色 4-8-1
お問い合わせは
058-247-3676

稽古の様子や開催場所についてはコチラ ▶▶▶▶▶



カラダすっきり! イキイキ! 健康サプリ 人参は皮ごと調理でカロテン吸収率アップ! の巻

1年中出荷されている人参ですが、旬の時期には甘みが増し、栄養価も高くなります。美肌や風邪予防に効果があるβ-カロテンがたっぷりです。しかし、下処理や調理法によっては…。

中心部より外側!

実は人参の皮を含めた外側には中心部の2.5倍もβ-カロテンが含まれています。というのも、収穫以降も人参は芯を通じて葉のあった方へ栄養を送ります。その結果、時間が経つにつれて中心部には

栄養が残らなくなるのです。また、β-カロテンをさらに効率的に摂るには…。

皮ごと油で炒める!

人参のβ-カロテンは体内に入るとビタミンAに変わります。ビタミンAは脂溶性のビタミンで、生で食べても体内ではほとんど吸収できずに排出されてしまいます。そこで、まず固い細胞壁を破壊するために加熱し、さらに油と合わせるのです。

生のニンジンではβ-カロテンの吸収率は8%程度ですが、油炒めにするると70%程度も吸収率がアップします。

オススメは皮ごとニンジンしりしり

