



第8回 たまいげんきクラブ

平成30年12月11日（火）

今回のテーマ

食事編「からだを温める食べ物」

運動編「寒さに負けるな！カラダがHOTする運動」



食事編「からだを温める食事」

だんだん寒くなる季節です。冷え予防に効果的な、身体を温める食材ってどんなもの？をクイズ形式でご紹介。また今回は温め食材の代表格「生姜」に注目し、生姜たっぷりの「絶品つけだれ」と「ほっこり甘酒」を皆で試食しました。塩分が多くなりがちなお鍋も、ポン酢の量を抑えたつけダレで美味しく減塩しながら、身体もホカホカに！



運動編「寒さに負けるな！カラダがHOTする運動」

冷え性の方にはつらい季節です。今回は「冷えに効く運動とは？」をテーマにカラダが温まる運動を紹介しました。4つのチームに分かれて、ウォーキングや体幹トレーニングなどそれぞれ違う運動を実践。キッチン温度計とサーモグラフィーを使って運動前後の手の温度を測定し、温め効果を検証しました。わずか10分の運動で芯からホッカホカ。始めより15度以上上昇する方もおられました。寒い冬こそ運動！ココロもカラダもHOTに過ごしていきましょう。



げんきクラブは「食べて動いて明日もげんき」を合言葉に食事と運動で皆さんのげんきを応援します。次回も是非、ご参加下さい！

日時：3月12日（火）14時～ セミナー **予約制**
場所：サラダホール 小ホール