

ヘルシーレシピ

オートミールスープじゃ～

1年間で50kg痩せた人間がダイエット期間中に実際に食べていたメニューを紹介するこのコーナー。第5回目の今回は、冬のお弁当にオススメのレシピ「オートミールスープじゃ～」をご紹介します。ダイエットの強い味方であるオートミールを使い、食物繊維、鉄分、カルシウム、ビタミンB1等が豊富なスープのような、お粥のようなヘルシーレシピです。最近、流行中のスープジャーを使い、身体を暖めることで体温を上げ、エネルギー代謝アップによるダイエット効果だけでなく、免疫細胞が活性化から免疫力も強くなる身体に優しいメニューになっています。



〈材料（1人前）〉	
オートミール	30g
鶏むね肉	70g
乾燥わかめ	3g
水	200ml
中華スープの素	小さじ1
ショウガ	小さじ1

〈栄養成分（1人前）〉	
カロリー	: 203.3 kcal
タンパク質	: 20.5g
脂質	: 3.3g
炭水化物	: 22.9g

- ①鶏むね肉は一口大に切ります。スープジャーに熱湯をいれて温めておきます。
 - ②水を沸騰させ、食材をいれて5分煮込み、中華スープの素、ショウガで味を調えます。
 - ③熱湯捨てたスープジャーにに入れて蓋をしめれば完成です。
- ～ポイント～
保温によって食材に熱が通るため、調理時間を短くできます。

最新ガス機器情報

レンジフード“OGRシリーズ”

『10年間ファンのお手入れ不要！！』そんなレンジフードを皆さまご存知でしょうか？ オイルスマッシャーと呼ばれるその機能は、ファンの下に高速回転するディスクを配置し、オイルガードとディスクで油の90%をキャッチします。その為、レンジフード内部に付着する油はわずか約2%と従来のレンジフードに比べて1/10以下に削減されています。従来では1年に1回必要なファンとレンジフード内部の清掃が、油の付着量が1/10になっている為、10年間ファンのお手入れが不要になったという優れたものです！ 日々のお手入れは3カ月に1度、オイルガードとディスクを洗ってパネルを拭くだけ！ お掃除にかかる時間を75%削減、更に使う水の量も70%削減できます。詳しくはQRコードより動画をご視聴下さい。

Rinnai



OIL SMASHER
オイルスマッシャー



発行元

津山ガス株式会社 ソリューション開発部
津山市林田町92番地

TEL:0868-22-7211 FAX:0868-22-7244 <https://www.tsuyama-gas.co.jp/>

TSUYAMA-GAS

Free Paper

Vol.5

2020～2021

冬



フリー素材ぱくたそ(pakutaso.com)
Photo by すしばく

特集

コロナ太り？ 年末太り？ 正月太り？ 万年太り？

体脂肪をぶっ飛ばせ！おうちdeダイエット！

ヘルシーレシピ 『オートミールスープじゃ～』

最新機器情報 『レンジフード“OGRシリーズ”』

※2020秋号ですが、諸事情により休刊とさせていただきます。申し訳ございません。

特集

コロナ太り？ 年末太り？ 正月太り？ 万年太り？

体脂肪をぶっ飛ばせ！ おうちdeダイエット！

GWくらいになると、今年も夏に向けて痩せなきゃな～って毎年思ってますか？ その頃からダイエットをしようと思うと、『1ヶ月でマイナス5kg!!』と言ったようにハードルがめちゃくちゃ高くなりますよね。夏に向けて痩せるには、お正月が終わった頃から、ゆる～く、なが～くダイエットをすることで無理なく余裕を持って痩せることができます。1年間で50kg痩せた私が言うので間違いありません。

今回は、自宅でできる簡単な運動を津山市内にあるジムのトレーナーさんに教えて貰ってきました！ 皆さんもLET'S TRY！ 一緒に痩せましょう！

つやまスポーツクラブ アイ・マーレ

津山市吹屋町21 TEL:0868-25-1333



津山の老舗スポーツクラブでありますアイ・マーレさまは、25m×5コースのプールと体力・経験に合わせて選べる豊富なレッスンプログラムが特徴のフィットネスクラブです。津山の中心部にあり昔から市民の皆さまに愛されています。また、ジュニア向けにスイミングスクールとダンススクールも開校されており、私の子供もスイミングスクールでお世話になりつつ、その時間に私もトレーニングをさせていただいています。

今回、教えていただいたのは『プランク、猫のバランスポーズ』



プランク

体幹トレーニングは身体全体の安定性を高めるトレーニングです。転倒防止やケガの予防になります。

『プランク』

両肘を床につけ、うつ伏せになり、足を腰幅に開いて腰を浮かせ、その姿勢をキープします。

『猫のバランスポーズ』

ヨガのポーズの1つです。四つん這い状態から右手左足を上げてキープします。手足を入れ替えて同じ動作をします。

～各1分×3セットを目標に！！～



猫のバランスポーズ

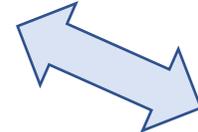
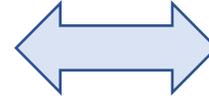
フィットネス&スパ カルヴァータ

津山市川崎1756-8 TEL:0868-21-8181



カルヴァータの魅力はなんといってもトレーニングやスタジオレッスンの後に入ることができる天然温泉！ サウナもついており、頑張った身体と心をリラックスして帰ることができます。また、温泉にだけ入りに来られるお客さまもいらっしゃいます。自分に合ったプログラムを作成してくれ、しっかりとフォローをしてくれます。私が50kg痩せたのは、カルヴァータさんのおかげです。

今回、教えていただいたのは脚のトレーニング『フロントランジ』です



下半身にある複数の筋肉を同時に鍛えることができるトレーニングが『フロントランジ』です。

- ①足を揃えて立ち、片足を大きく一歩前へ出します。
- ②上体を真っ直ぐにしたまま股関節と膝を曲げていきます。
- ③前足の膝を90度まで曲げたら、前足で床を蹴って、元の姿勢に戻ります。
- ④足を入れ替えて、同じ動作を行います。

～20回×3セットを目標に！！～

今回、写真だけでは物足りないなと思い、特別に自宅でできるエクササイズを考えていただき、その様子を動画に撮影させていただきました！ 普段あまり運動しない津山ガス社員も参加しておりますので、動画を見ながら一緒に身体を動かしましょう！ 身体を動かすのに慣れてきたら是非ジムにも通ってみてください！

アイ・マーレさんの動画

カルヴァータさんの動画

