



☆☆ あけましておめでとうございます。☆☆

今年も皆様の健康作りのお手伝いができるよう微力ながら CocoSports の発展にまい進します。

- ◎ 運動方法はもちろんのこと、健康相談や食事のことなどお気軽にご相談ください。
- ◎ パソコンは何でも相談実施中です（無料）

◆各種キャッシュレス決済
5%還元登録業者です。



◆一年の取り組みを紹介
バックナンバーは受付までお問い合わせください。
ホームページからも印刷できます。

◆特集 ダイエット

- ・ダイエットに糖質制限は正しいのか
- ・腸内細菌がダイエットに効果！！

CocoSports の取り組み紹介

- ▶地域の皆様の健康作り活動に貢献しました。
 - ▶障害者、高齢者の料金設定を設けています。
 - ▶健康パスポートに参加しています。利用することに青シール1枚差し上げています。またご入会時の特典も入会金半額となっています。
 - ▶カルチャー教室（小物手作り、茶話会）月一回開催しました。
 - ▶月一回のニュース「Coco-News」を発行しています。
 - ▶こども食堂の活動に協力しています。
 - ▶2020 龍馬マラソンを応援しています。
 - ▶ランニング&サイクルステーションとして利用されました。
 - ▶消防団応援事業所に登録しています。（特典）
 - ▶AED を設置しています。AED 実技講習会実施しました。
 - ▶各種検査実施しています。（一部一般の方もご利用可能です）
 1. 体組成測定と標準グラフ作成
 2. 持久力測定（最大酸素摂取量と運動能力測定）
 3. 運動器症候群の評価「ロコモ度」テスト
 4. 標準体力テスト（筋力、平衡感覚、敏捷性、柔軟性）
 5. 筋力、体幹運動能力、四肢周径、関節可動域
- ※1,2,4 は会員に実施しています。月1回は実施しましょう。
※3,5 は希望により実施しています。

Coco-News 1年間のまとめ

CocoSports では健康作りにニュースを通して会員の皆さまに様々な情報を発信しました。

ストレッチと健康、ロコモ予防、長生きするための食べ物、脂肪肝危険度チェック、高血圧、骨粗しょう症などわかりやすく解説しました。

また運動の方法では、オリジナルの体幹ストレッチ・バランスボールや、正しい歩行の仕方、マルチベンチプレスの使い方、タバタ式サーキット、ダイエットのコツなど皆様の関心の高い情報を提供させていただきました。



1月11日（土曜日）
11時～13時

場所 **ココスポーツ**
(瀬尾接骨院奥の施設)

リハビリストレッチ

身体が硬くても生活への支障は感じにくいものの、年齢と共に運動量が減り、身体が硬くなると生活範囲が狭くなり歩行などで転倒するなど、さらに体が弱ってしまいます。そういった会員の方に無料で実施しています。（一日20分程度）詳しくは店内事務所まで。

12/13日ポチ袋作成



カルチャー教室

講師募集中。少人数で楽しく手作りしましょう。

詳しくは店内事務所まで。

◎ダイエットに糖質制限は正しいのか！

ダイエットの定番の糖質制限ですが、最近の研究で、極端に糖質を減らすと健康に大きなリスクがあることがわかってきました。糖質には「とるべき量」があるんです。糖質でもダイエットで避けられがちなごはんやパンは比較的太りにくいものだったんです。さらに、これまでの常識を覆す「糖質」と「腸内細菌」の関係にまつわる興味深い最新研究もあります。

➤糖質には健康を維持するために必要な量があります。

その量は年齢や性別、運動量などで異なりますが、厚生労働省によると、例えば日本人の40代女性であまり活発的に運動しない人の場合、1日で糖質220グラム以上が目安となります。

➤ごはんの代わりにスイーツで済ませてしまうことはありませんか？

それは大間違いなんです。ごはんとスイーツは同じ糖質でも全く別物。糖質には種類があって、食べてから吸収されるまでの時間や、体への影響が違います。ダイエットでは避けられがちなごはんやパンなどの主食は、実は糖質の中でも比較的「太りにくい糖質」だったのです。



➤チェック！糖質に依存していませんか、二つ以上は要注意。

- 甘いものだけで食事を済ませることが週二回以上ある。
- 甘いものを食べることでストレスを解消している。
- おなかは空いていないのに何かしら食べてたくなる。
- ついつい甘い物を買ってしまおう。
- 食べ始めたお菓子が止まらなくなることがしばしばある。



◎腸内細菌がダイエットに効果！

近年ビフィズス菌など善玉腸内細菌が糖質を抑え、肥満、糖尿病を予防することがわかってきました。

腸内環境を整えるのは100兆もの腸内細菌で、私たちが食べたものをエサにして生きているビフィズス菌など善玉腸内細菌の餌となるのが水溶性食物繊維です。例えばわかめやひじきなどの海藻類、キノコ類、イモ類、ゴボウなどに含まれています。

食物繊維を多く含む食品					
不溶性食物繊維を多く含む食品 便のかさを増す 腸の蠕動を促す			キヤベツ レタス ほうれん草 タケノコ エリンギ 大豆		
水溶性食物繊維を多く含む食品 便の軟らかくする 便の滑りをよくする			ワカメ ひじき ラッキョウ 大麥		
水溶性・不溶性 食物繊維の両方を多く含む食品			ごぼう にんじんじゃがいも アボカド キウイ なめこ ブルーン 納豆		

腸内環境がよいと、便秘の予防や腸内免疫がよくなり病気にかかりにくいという側面もあります。毎日の食事にぜひ取り入れて、善玉腸内細菌を増やし腸内環境を整えたいですね。