

お得なRIZAP流豆知識

皆様、年末はどのように過ごされましたでしょうか。

北海道には美味しい海の幸、山の幸があり、お水なども他県とは違うと聞いております。

そうなりますと、年末は美味しいものに囲まれて過ごされた方も多いと思います。

中にはダイエットや健康に関する目標をたてられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで今回は特別に、ダイエットや健康に関する情報をRIZAP流豆知識としてお届けいたします。

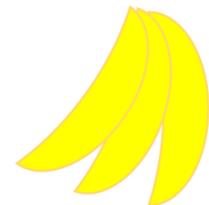
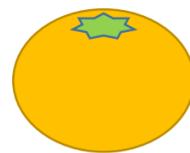
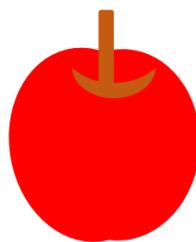
クイズ形式で行っていきますので、皆様で考えながら学んでみてください！

Q1. RIZAPでは低糖質というお食事法を取り入れています。これは摂りすぎている炭水化物を少なくするといった食事法なのですが、脂質やたんぱく質よりも炭水化物（糖質）を少なくする事がダイエットに関係する理由は何でしょう？

- A. 炭水化物が少なくなることで脂肪が燃焼しやすくなるから
- B. 日本は米を主食とする文化なので、炭水化物を一番多く摂っているから

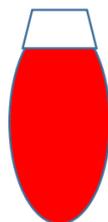
Q2. この中で、一番糖質が少ない果物はどれでしょう？

- A. リンゴ
- B. みかん
- C. バナナ



Q3. この中で一番低糖質なものはどれでしょう？

- A. ケチャップ
- B. ウスターソース
- C. マヨネーズ



Q4. この中で、日本人に一番多い痛みはどれでしょう？

- A. 肩こり
- B. 頭痛
- C. 腰痛



どれもよくある痛みですね

Q5. 肩こりや腰痛は身体のどこが原因で起こるのでしょうか？

- A. 目
- B. 上半身
- C. 下半身

回答編

Q1. A

どちらも正解なのですが、ここで言えばAの炭水化物が少なくなることで脂肪が燃焼しやすくなるからが一番の理由です。

実は三大栄養素がエネルギーになる順番があって、それは①炭水化物②脂質③たんぱく質なのです。つまり、①の炭水化物を少なくすることで、②の資質をエネルギーに変えられるので、脂肪が燃焼しやすくなることを利用していきます。

Q2. B

正解はBのみかんです。北海道の冬にはみかんを召し上がる方が多いと聞いております。皆様素晴らしい果物を召し上がる習慣がございますね。

今回は糖質量に限ってお伝えしましたが、実は果物はどれも素晴らしく、ビタミンやミネラルなども豊富で血液が固まるのを助けてくれたり、水分を排出しやすくする働きなどもあつたりします。ここでお伝えしたいのは糖質を摂らないのではなく、糖質とうまく付き合っている事が健康にもダイエットにも必要ということです。

Q3. C

正解はCのマヨネーズでした。これは意外と思われた方もいるのではないのでしょうか？

日々の生活の中でも少しの工夫で糖質をコントロールすることができます。うまく付き合う手段として様々な知識を身につけてください。

Q4. A

正解はAの肩こりでした。多くの方が経験しており、それでいてなかなか解決しないんですよ。ちなみに腰痛は3位でした。つまり肩こりと腰痛に悩まされている人が日本人には非常に多いんです。

Q5. A B C

正解はすべてに原因があります。肩こりであっても下半身からきている人もいますし、腰痛の原因が腰ではなく背中の方もいます。

日常生活のささいな行動から生まれる違和感、それが蓄積することによって痛みとなります。そしてその痛みを更に放置していると・・・気づいた時には病気になる可能性もあるんです。誰もが持っている悩みをたった一日で解決できるかもしれない方法があるのでご紹介いたします。それは **1月28日土曜日の10：30～開催されるRIZAPオンラインセミナー**

【肩こり腰痛予防編】です。皆様の新年をよりよく彩り、活気に満ち溢れる生活が送れるようRIZAPトレーナーと一緒に簡単なストレッチで肩こり腰痛のお悩み解決してみませんか？詳しくは北海道都市職員共済組合HPや共済だより1月号、または豆知識と共に添付されてありますチラシをご覧ください。