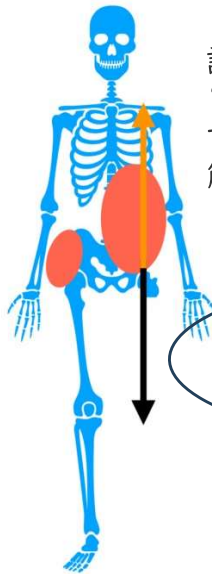


## 1. 『大谷ポーズ』で、体幹強化!



© デイリースポーツ



試合中にドジャース選手がよくやるこの“ポーズ”が話題を集めていることをご存じでしょうか?このポーズは**おしりの横とお腹の筋肉**に効いています。  
では、なぜ体幹トレーニングはダイエットに効果的なのでしょう?

答えは、**体幹を鍛えることで体を引き締めたり、基礎代謝を上げることが期待できる**ので効果的なのです!

目標10回

骨盤の動きを意識して

### Hip Lock



「**ダイエット特集**」

特集



施設のご案内

- 【やり方】**1.バンザイのポーズで片足を上げ、クイッと腰をひねる  
2.反対側も同様に、左右10回ずつ

ひかりテラス病院  
Tel:0964-28-6000  
介護老人保健施設光乃里  
Tel:0964-28-8000  
グループホームみんなの光  
Tel:0964-28-7800

## 2. 大谷翔平に倣う太らないお菓子の選び方

ダイエット中でも、甘いお菓子が食べたいですよね~。  
メジャーリーグで活躍する大谷選手の食生活のこだわりは“**高タンパク低脂質**”!!  
大好きな甘い物も、食事内容と相談しながら食べているんだとか。



### ☆比べてみよう! コンビニスイーツ☆



- ① **もちりちヨコバナナクレープ**  
・エネルギー:185kcal  
・たんぱく:3.0g  
・脂質:10.3g  
・炭水化物:21.0g



- ③ **もち食感ロール**  
・エネルギー:507kcal  
・たんぱく:8.0g  
・脂質:29.7g  
・炭水化物:52.4g



- ② **もちりわらび**  
・エネルギー:216kcal  
・たんぱく:2.3g  
・脂質:1.7g  
・炭水化物:48.6g



- ④ **もちもち塩豆大福**  
・エネルギー:161kcal  
・たんぱく:3.7g  
・脂質:0.9g  
・炭水化物:35.6g

当院約束食事箋と比較してみますと...

	常食
エネルギー	1600kcal
たんぱく	60g
脂質	45g
炭水化物	240g

\*洋菓子である①と③は**脂質が10gを超過...**  
\*和菓子の②と④は**高タンパク低脂質!**

**ダイエットには和菓子がオススメです**

カロリー表示だけにとらわれず、栄養素をみて1日の食事と相談しながら、美味しく楽しく健康にスイーツを楽しみましょう!!



# オススメ♪

## ～ダイニング araki～

スーパーストア ダイノブさんの隣にある、やたらおしゃれなこの酒屋さんをご存じですか？  
びっしり並んだワインや見たこともないお酒のコーナーの奥に、地元産の無農薬野菜などを使い、季節の旬をご提供されているレストランがあります。先日ディナーをいただいてまいりました。新鮮なトマトや蓮根、パスタにフォカッチャ、メインの牛の赤ワイン煮込みはもう最高でした♪  
ぜひ皆さんも素敵なお料理をいかがでしょうか！

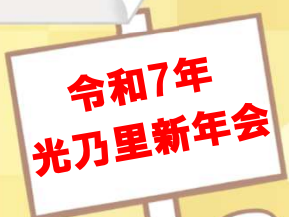


熊本市南区城南町下宮地431-1  
Tel 0964-28-6550  
ランチタイム 11:30～14:00  
ディナータイム 17:30～20:00  
水曜日定休



## 年始のご挨拶

皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃よりご利用者様、ご家族様並びに地域の皆様から温かいご支援とご協力を賜り、無事に新年を迎えることができましたことを心より御礼申し上げます。



1月4日(土)光乃里では利用者様と新年会をし、甘酒饅頭や水ようかんを召し上がっていただきました。