



厳しい暑さが続いています、いかがお過ごしでしょうか？暑い夏にぴったりのくわ青汁を使ったアイスクリームのレシピをご紹介します。簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね♪



【桑アイス】

◆材料

生クリーム	200cc
くわ青汁	3袋
砂糖	大さじ3
お湯	大さじ2
くるみ	40g
ココアクッキー(オレオなど)	9枚

◆準備

•500ccの牛乳パックを洗って乾かしておく。

◆作り方

- ①くわ青汁、砂糖、お湯を混ぜる。
- ②そこに生クリームを入れ、さらに混ぜる。
- ③②に刻んだくるみとココアクッキーを割って入れる。
- ④③を牛乳パックに入れて冷凍庫で12時間以上凍らせたら出来上がり。

『ミナト式くわ青汁(60包入り)』の パッケージをリニューアルしました!!

7月12日発送分まで



現在のパッケージ

今までは宅急便でお届けしていたため、お客様がご不在だった場合、お受け取りいただけませんでした。



お届けしたパッケージを組み立てると現在のパッケージと同じように机に置けるスタンドボックスに変身します!

7月13日発送分より



ポストに投函できる
ネコポス対応の
薄型新パッケージ

新パッケージは、お客様のご不在時でもポストに投函配達するネコポス対応のパッケージです!!
荷物のために家で待つ必要がありません。

※ネコポス対応の無地のダンボールで梱包してお届けします。

※ミナト式くわ青汁と一緒にお届けしております『おんせん水』のプレゼントは、パッケージ変更に伴い終了となります。
『毎月定期コースをご継続いただいているお客様全員が対象!!
年に3回豪華プレゼント』へ変更させていただきます。

Health for beauty ~身体の中から美しく~ ミナトヘルスフーズ

◆◆お客様相談室◆◆

ミナトヘルスフーズカスタマーセンター TEL:0120-41-3710
受付時間 9:00~21:00 年中無休(年末年始、GWを除く)

◆◆店舗URL◆◆

<http://www.minatoshiki.com/>

Health for beauty

~身体の中から美しく~

2017年8月号



涼しさが戻ってきたら 気分を変えてスポーツの秋！

9月になると暑さも和らぎ、日に日に秋の気配が漂ってきますね。秋といえば頭に浮かぶのは「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」……そして「スポーツの秋」！ 気候が良くなっているいろいろなことに集中できる季節ですが、今回はその中でも健康のためにより良い効果をもたらす「スポーツの秋」にスポットを当ててみましょう。

まず、この季節がなぜ「スポーツの秋」といわれるようになったのかをご存知ですか？ 実はこれは1964年10月10日に開会式を迎えた東京オリンピックがきっかけだとされています。この日を体育の日（現在は10月の第2月曜日）と制定したのもこのときでしたが、オリンピックを機に“国民みんながもっとスポーツに親しもう！”という気運が高まり、スポーツの秋という言葉が広く使われるようになったようです。

でも実は、「スポーツの秋」は気候などのイメージだけでいわれているわけではなく、9月～11月は代謝を高めるために一番いい季節だという根拠もちゃんとあるのです。人間の体は寒くなると体温を保つ



ために夏よりエネルギーを多く発散するため、体は冬に向けてエネルギーを蓄えようとしています。そして、これをまた燃やそうとするために代謝も高まる傾向があります。ところが、普段から運動をする習慣がない人は体脂肪をためて体温維持をしてしまうため、効率のいい代謝ができません。代謝が高まりやすいこの時期こそ積極的にスポーツをして筋肉を鍛えることが必要です。つまりスポーツの秋は本気でダイエットを開始するためにも絶好の季節といえるわけですね。



では、基礎代謝を上げるためにはどんな運動が最適なのでしょう？ 運動は苦手という方でも比較的手軽に始められ、効果が発揮されるのはストレッチ、ウォーキング、ジョギングといった有酸素運動です。急激に無理な運動をする必要はなく、普段よりも意識して早足で歩いたり、毎日欠かさずストレッチをするなどの習慣をつけるだけでも代謝は上がります。

とくに日常生活のリズムに組み込みながら続けていけるウォーキングは、気候のおだやかな秋、散歩がてらに始めるのにオススメな運動といえるでしょう。歩く時間は朝じゃないといけないとか、長時間



歩かないと効果がないとか、始める前から力む必要はありません。また、ウォーキングウェアやシューズなどを用意するといった完璧な準備も実は必須ではないのです。たとえば自宅から会社までの間に、今までは自転車を使っていた距離を歩いてみる。電車やバスを一駅先から乗るようにするなど、自分のライフスタイルに合わせて無理なく始めることが続けていくためのコツ。さらに休日は少し長く歩いたり、ジョギングに切替えてみたりすると次第に運動効果も上がっていきます。

このとき忘れてはいけないのが水分補給です。夏は熱中症を心配してこまめに水分補給をする方が多いようですが、気温が低くても運動をして汗をかいたときは水分を補給しなければいけません。また、水分補給は汗に含まれる塩分（ナトリウム）も一緒に摂るのが理想的です。軽い運動には水だけでもいいのですが、運動に慣れてきて運動量が増えてきたら塩分も意識するようにしてください。

爽やかな季節を象徴する「スポーツの秋」。今年はちょっと本格的に生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？