

トランポリンエクササイズに挑戦!!

総務課 皆見和美

日頃の運動不足解消に、トランポリンエクササイズのスタジオがあると知り、早速行ってきました。

少し暗くなったスタジオでミラーボール輝く中、約45分のレッスンがスタート。音楽とインストラクターのお姉さんの動きに合わせ、軽くジャンプ、足踏みから始まり、ひねりながらのジャンプや、ステップ、片足跳び、ダッシュと続きます。小さく小刻みに跳ぶことが多く、かなり腹筋を使います。

途中水分補給の休憩をはさみつつ、少しづつ動きが激しくなり、呼吸が苦しくなりましたが、跳んでいてとても楽しい!!

トランポリンだけでなく、途中には筋トレやストレッチもありあっという間の45分でしたが、終わった時の達成感と満足感は半端ない。

汗をかく機会も減っていましたが、とても気持ちいい汗をかくことができました。



トランポリンエクササイズの効果

① 脂肪燃焼

トランポリンの消費カロリーは、5分間で約30～70kcalと言われています。これは、ジョギングを1km行ったのと同じ消費カロリーです。このことから短時間でもかなりの運動効果の高い有酸素運動といえ運動効率の良い運動方法だといえます。

② 代謝アップ

運動を行うことで、血流と共に代謝が促されます。すると体に溜まった老廃物は排出されやすくなり、むくみの解消や予防につながります。

また、代謝が上がることで、血流とリンパの流れが良くなり、ぎゅっと凝り固まった筋肉がほぐれやすくなり結果として肩こり改善にもつながります。

③ 骨密度アップ

ジャンプすることで、重力に逆らった運動となるトランポリンは、骨にちょうど良い負荷をかけ、骨の代謝を促すので、骨密度アップにつながります。

④ 筋トレ

運動パターンは、非常に豊富に存在し、アレンジ次第では効率的な筋肉トレーニングになります。足もとが不安定なトランポリンを跳ぶことによって、横隔膜や腹横筋、多裂筋、骨盤底筋といった日頃あまり使わないインナーマッスル(深層筋)と呼ばれる筋肉が鍛えられます。

身体の中心である「体幹」の筋肉が鍛えられ、骨格のゆがみや姿勢も矯正されます。

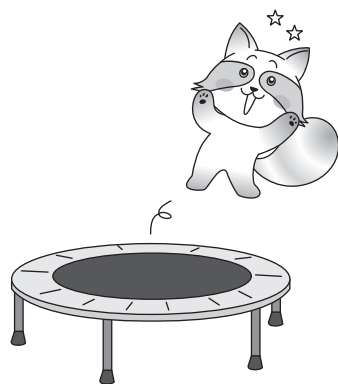
⑤ ストレス解消

適度な運動は、ストレスを発散させて、気分転換を促してくれます。

心臓をバクバクと動かすと脳に血液が行き渡って脳機能が活性化し、気持ちがすっきりします。さらに運動をするとエンドルフィンやセロトニンなど多幸感をもたらすホルモンが脳から分泌され、ネガティブな感情の発生が抑制されます。

このような効果は、実際の運動の内容によって、個人差があります。実際、今回のエクササイズで、ダッシュの時のスピードが他の誰よりも遅かったような…。

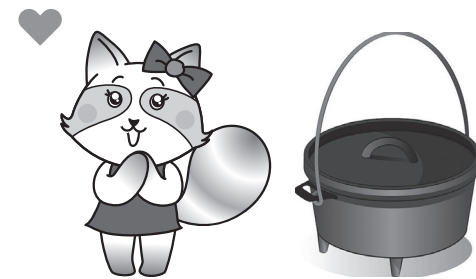
マイペースに無理をしないことも大事ですね。



参照: <http://diet-de-yasetai.jp/howto/trampoline> <http://gozorop.com/trampoline-merit>

ダッチオーブンで 楽しくお料理を

ホームガス課
上田耕也



アウトドア料理には欠かせないダッチオーブンですが、最近では家庭で使用する人が急増しています。我が家でも先日購入しました。使用法はとっても簡単です。材料を入れて火にかけるだけで誰でもおいしい料理を作ることが出来ます。そんな魔法のお鍋を使わない手はありません。今回はダッチオーブンについての紹介をしたいと思います。

ダッチオーブンとは、分厚くて重いふたがついた鉄製の鍋のことです。アメリカの西部開拓時代に完成されたアウトドア調理道具で、よく西部劇の食事のシーンに出てくる、鉄製の大きな黒い鍋のことです。言葉の意味は「オランダのオープン」。なぜこれがオランダのオープンかというと、アメリカ入植当時、オランダ人が持ち込んだ道具の中にこの鉄鍋があり、以降、荒野での生活の中でパンを焼いたり、煮込みが出来たり、1つの道具で何でも作れるこの便利な鍋は急速に普及したという説が有力です。また、ダッチオーブンは屋外でのキャンプ生活にはもちろん、アメリカの家庭にはよくある暖炉の火を利用して調理が出来ます。材料を鍋に入れ、後は暖炉に鍋ごと入れておけばパンやケーキが焼けるというこの調理道具は、当時のアメリカのライフスタイルに非常にマッチした道具だったのです。

ダッチオーブンの機能は様々ですが、1番の特徴はオープンとして使うことが出来ることです。蓋の上に炭などの熱源を乗せることで上下から火力を加え、ローストビーフ、ローストチキン、パン、ケーキなどが焼けます。第二の機能は、蓄熱性や保温性に優れている「鑄鉄」で作られていることです。鑄鉄製のふたをすることで食材にじっくりと火を通すことができます。ふたの重さもダッチオーブンを語る上で欠かせないポイント。肉厚のふたはかなりの重量があるため、鍋中の水分を逃すことなく調理してくれます。食材が持つ水分だけで煮込むことができるので、普通の鍋よりも旨味を逃しません。また、ダッチオーブンでしか作り出せない味があります。ローストビーフやローストチキンに最適の調理道具になります。

ダッチオーブンには、5インチ～16インチまでサイズがあり、最初に買うなら使い勝手のよい12インチがいいそうです。ローストチキンも1羽丸々入るし、重さも10kg程度なので入門用としてお勧めです。もっともポピュラーなサイズです。使い方はとても簡単で、材料を入れて火にかけたら「放っておくだけ」でお料理が出来上がるので、家庭でも使う人が増えているようです。使用後はダッチオーブンの熱さを落ち着かせ、たわしなどを使ってゴシゴシと汚れを洗い流します。内側にキッチンペーパーなどでも拭ける汚れがついている場合は、あらかじめ取っておきましょう。ダッチオーブンが熱いうちに水を入れるとひびが入ったり割れたりするので気を付けてください。汚れを落とした後は火にかけ水分が残らないよう乾かします。その後布やキッチンペーパーを使って植物性無鉛油を塗り込みます。最後は新聞紙に包んで保管します。ダッチオーブンが一つあるだけで料理の幅が広がります。ぜひ一度お試しください。

