

ティップネス コン活通信

Vol.5
2018年11月

🍃 ダイエット 🍃 美肌づくり 🍃 冷えやむくみの解消 🍃 仕事のパフォーマンスアップ etc.

「コンディショニング活動通信」略して『コン活通信』。毎日を快適かつアクティブに過ごすために欠かせない「コンディショニング」にいち早く注目し、実践の場を提供してきたティップネスが、報道関係の皆様向けにお届けするニュースレターです。特に、ダイエット、美肌づくり、冷えやむくみの解消、不調予防、仕事のパフォーマンスアップ…など、“働き世代女子”にピッタリな最新情報やトレンドをまとめてお届けします。皆さまの記事や企画のネタとしてお役立ていただければ幸いです。

テーマ 絞るなら今！ 今月のテーマは…『クリスマス前のかけこみシェイプアップ』！

今年もクリスマスまで残すところあと 1 カ月弱。楽しいクリスマスシーズンを過ごすために「ダイエットして綺麗になりたい」という女性が多いのでは？ 気候的にも動きやすいこの季節のオススメは、**高強度インターバルトレーニング『HIIT（ヒート）』**。短時間で効果的にカロリー消費ができるだけでなく、“エポック効果”でトレーニング後もしばらく勝手に脂肪が燃えてくれるため、効率良くシェイプアップができます。今ならまだ間に合う！ HIIT でモチボディを目指しましょう！

👉 <全力の筋トレ 20 秒+休憩 10 秒>を連続で 4 回、それを 2 セット繰り返します（合計 8 回で計 4 分）

👉 今回は下記 2 種類のエクササイズでやってみましょう！ ※Aは「お布団をたたんで押入れにしまう」という動作です。

※「休憩」は動きを完全に止めるのではなく、足踏みをしながら呼吸を整えます。

「A を全力で 20 秒実施⇒ 10 秒休憩⇒ B を全力で 20 秒実施⇒ 10 秒休憩」これを連続で 4 回。ひと通り終わったらもう一度繰り返します。

A	B
<p>①サイドスクワット(左右) —お布団をたたむ—</p>  <p>1.足を横に出し、太もものラインが床と水平になるまで腰を落とし、戻ります。 2.布団をたたむように、出した足と合わせて手を添えます。 ※左右交互に行います。</p>	<p>②フロントランジ(左右) —お布団をしまう—</p>  <p>1.足を前に出し、太ももが床と水平になるまで腰を落とし、戻ります。 2.布団を押入にしまうように、出した足と合わせて手を添えます。 ※左右交互に行います。</p>
<p>③ジャンプ —お布団を上げる—</p>  <p>1.腰を落とし、その場でジャンプ。 2.布団を押入の上段にしまうように、両手を上にあげる。 ※2回ずつ行います。</p>	<p>B シングルニーアップとダブルニーアップの組み合わせ</p>  <p>1.背筋を伸ばし両腕を上げる。 2.リズムよく、左右交互にヒザを持ち上げ手はヒザ(=シングルニーアップ) 3.リズムよく、左右交互に2回ずつヒザを持ち上げ手はヒザ(=ダブルニーアップ)</p>

👉 動きはこちらの動画を参考に！ ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=gyCFQrmo7mw&feature=youtu.be>



福池和仁

“ティップネス部長”のワンポイント・アドバイス！

短時間で効率的な脂肪燃焼が可能な「HIIT」は、かけこみボディメイクにピッタリ。トレーニングの効果を一段と高めるために気を付けてほしいのが…『**食事**』なんです！
トレーニング前に「糖質」を、トレーニング後に「たんぱく質」を摂取するのが基本。
特に重要なのが「たんぱく質」の摂取。筋肉、肌、ツメ、髪…女子が気になるパーツは、いずれも「たんぱく質」でつくられているんです。これ自体はいくら摂っても太ることはありません。トレーニング後にしっかりたんぱく質を補給して、トレーニング効果を高めましょう！



“HIIT 女子”にオススメのカンタンレシピ

たんぱく質を多く含む食品は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など。たんぱく質を沢山摂ることは大事ですが、単純に食事を増やすとその分摂取カロリーも増えてしまう。高たんぱくで、低カロリーな食事を心がけましょう！

そこで今回は、カンタンにできてヘルシーなお豆腐を使ったレシピをご紹介します♪



■材料 (2人分)

・木綿豆腐 …1丁
 ・白ネギ …20g
 ・しょうが …1/2 かけ
 ・小麦粉 …大さじ 2
 ・豆板醤 …小さじ 1/2
 ・濃口しょうゆ …大さじ 1
 ・砂糖 …小さじ 1
 ・酒 …大さじ 1
 ・油 …大さじ 1/2

■作り方

下準備 豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱皿に乗せ、500w で 3 分加熱する。
 白ネギ・しょうがはみじん切りにする。
 ①豆腐は食べやすい大きさに切り、全体に薄く小麦粉をまぶす。
 ②フライパンに油を入れて熱し、①の豆腐を両面こんがり焼くまで焼く。
 ③豆腐は皿に盛り付ける。空になったフライパンに調味料・白ネギ・しょうがを入れて少しとろみがつくまで煮詰め、たれを作る。
 ④盛り付けた豆腐にたれをかける。

■ポイント

豆腐はしっかり焼き目を付けたほうが美味。たれは焦がさないように注意！



アロハサラダとのコラボ企画『Sunday Brunch & RUN』 12月2日(日)開催！

「日曜の午前中をオシャレにアクティブに。」をテーマに開催する、キレイになりたい女性を応援するスペシャルイベントの第2弾。今回は、色づく代々木公園を軽く走った後、ランチにイベント限定の“温活サラダ”を食べながら、アロハサラダをプロデュースする美容家・吉川千明氏によるミニセミナーを受講いただけます。

『Sunday Brunch & RUN ~カラダにいいことはじめよう~』

開催：2018年12月2日(日) 9:00~11:15

場所：アロハサラダ原宿店

参加費：1,620円(税込)

内容：○代々木公園での3kmほどの軽いラン

○アロハサラダにて温活サラダでランチ

○吉川千明氏による、カラダがよるこぶミニセミナー

※雨天時は、ランを室内でのエクササイズに変更します。

お問合せ：0120-208-025 (ティップネスお客様情報ダイヤル)

★参加者全員に、特製トートバッグ(イベント限定品)をプレゼント！

★特設サイトでお申込み受付中！>> <http://cloud.ml.tipness.co.jp/sundaybrunch1202>



Sunday
Brunch
&
run



➤ **今後のコンディショニング活動テーマ** (※変更になる場合もあります)

12月・1月「年末年始の冬太り対策」(食行動/時短)

2月「代謝アップで風邪対策」(ウォーミングアップのすすめ)

➤ **アンバサダー活動中！**

ティップネスでは、コンディショニングを実践しながら SNS を通じその「良さ」を一緒に広めていくアンバサダーを募集しています。毎月様々なイベントも実施中。詳しくはこちら▶ <http://ambassador.tipness.co.jp/>



ティップネスは、コンディショニングの考え方を取り入れたオリジナルメソッド『1WEEK コンディショニング』を展開しています。

運動だけでなく、「運動・食事・回復」をトータルで考え、トレーニングの効果がしやすい状態に1週間単位で整えていく、

館内および日常生活のトータルサポートです。(URL: <http://tip.tipness.co.jp/1weekconditioning/>)