

# ティップネス コン活通信

Vol.6  
2018年12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 疲れを持ち越さない！年末年始をフルに楽しむための『簡単リセット術』！

忘年会にクリスマスにお正月…イベントの多い年末年始は、ついつい生活習慣が乱れがち。せっかくの楽しいイベントシーズンをフルに満喫するためにも、ぜひ試してみてほしいコンディショニング方法が、今回ご紹介する『簡単リセット術』。手軽にできる**食事リセット**と**入浴レシピ**を取り入れて、派手に盛り上がった女子会翌日でも、**疲れ顔を**防ぎましょう！

### まずはセルフチェック！

- 飲み会は断れないタイプだ
- 仕事もレジャーもムリをしがち
- 朝は忙しくてご飯を抜きがち
- 疲れたときに栄養ドリンクをよく飲む
- 疲労が抜けない感覚がよくある

⇒ひとつでも当てはまったあなたは、「生活習慣乱れがち」タイプかも。2つの『簡単リセット術』をぜひ取り入れてみて。

### 👍 <食事リセット>

- 週に1度はカラダ想いの食事で胃腸の負担をリセット。蒸し・茹で野菜や、低脂肪高たんぱくの豆製品、鶏肉などを中心に、3食を均等な量でバランスよく食べましょう。体内時計もリセットされて疲れもとれやすく！
- 飲み会は空腹でいかにすることが鉄則！例えばおにぎり1つや野菜ジュースなどを飲み会前に摂取していくことで、アルコールによるダメージを軽減できます。それでもたくさん飲食してしまった時には、翌日の午前中がポイント。朝はムリして食べなくてOKですが、しっかりと水分補給をして代謝アップを。イベント前後の食事ケアで、日々のダメージを軽く！



### 👍 <入浴レシピ>

- 回復不足を感じたら、できればその日は40度くらいのお湯に15分ほどゆったり浸かって。カラダがほどよく温まることで、その熱が放散される過程でスムーズな入眠ができます！
- アクティブな予定の前日は交代浴！少し熱めのお風呂でしっかり温まる⇒20秒ほど手や足を水で冷やすを繰り返して。代謝が上がって疲れもスッキリ、翌日はアクティブに！



福池和仁



### “ティップネス部長”のワンポイント・アドバイス！

お酒を飲んだあとに筋肉痛が出て、不思議に思った経験はありませんか？  
実はこの症状、肝臓がアルコールを分解する際に**たんぱく質を消費**するために起こること。本来筋肉に必要なたんぱく質が、肝臓を動かすために奪われてしまうんですね。  
**筋肉が減ると代謝が下がり、太りやすくなります。**  
ですからお酒を飲むときには、同時にうまく栄養補給をすることが大切です。  
**空腹状態での飲酒を避ける**ことはもちろん、**大豆製品や魚、鶏肉など、低脂質でたんぱく質の豊富な食品と一緒に摂るといいですよ！**  
楽しい忘年会シーズン、お酒を飲むなら健康的に楽しみましょうね！



## カンタン！「食事リセット」オススメレシピ

今が旬の里芋は低カロリーでカリウムも豊富。鶏肉のたんぱく質と一緒にどうぞ♪

### 👉【鶏肉と里芋の煮物】



#### ■材料（2人分）

- ・鶏もも肉 …300g
- ・里芋 …300g
- ・だし汁 …250cc
- ・濃口しょうゆ …大さじ 2
- ・砂糖 …大さじ 1.5
- ・みりん …大さじ 1
- ・酒 …大さじ 2

#### ■作り方（60分）

- 下準備 ・里芋は皮をむいて一口大に切り、竹串が刺さるまで茹でる。  
(皮付きのまま 10 分ほど蒸し、その後皮をむいて切っても OK)  
・鶏肉は一口大に切っておく。
- ①なべに調味料、里芋を入れ、中火にかける。
  - ②煮立ったら鶏肉を加え、落し蓋をして煮汁が少なくなるまで煮る。



## 新コンテンツ「健康推進局 ティップネス部 グッジョブプロジェクト」スタート！

ティップネス部長が皆さまの「カラダ」や「健康」に関する質問や悩みにお答えしながら、“明るく” “楽しく” “ゆる〜く” 情報発信していく、SNS 限定のコンテンツがスタートしました！ ダイエット／パワー／リラクスの3つのテーマで、楽しく元気になれる動画とためになる実践情報のコラムを中心にお届け。毎週月曜には「GOOD JOB メソッド」動画を Twitter で配信中です。（Twitter：@tipness\_jp）



### 《ティップネス部 メンバー紹介》



“グッジョブイエロー” こと  
黄山康一郎／39 歳／  
運動不足気味の係長  
的存在。



“グッジョブブルー” こと  
蒼嶺健美／33 歳／  
部長補佐的存在の  
ツッコミ役。



“グッジョブグリーン” こと  
緑川健斗／27 歳／  
お調子者の若きエース。



“グッジョブピンク” こと  
桃田康穂／22 歳／  
チャレンジ精神旺盛な  
フレッシュガール。



常にハイテンションな 50 歳、ティップネス部長が、部員の悩みに答えながら皆さんに役立つ情報を発信します。

※「グッジョブプロジェクト」の詳細はコチラ：<http://cloud.ml.tipness.co.jp/goodjobproject/>

### ➤ 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を実施。2019 年 1 月には、初の「アンバサダーミーティング」も予定しています！  
詳しくはこちら ▶ <http://ambassador.tipness.co.jp/>