



ダイエットや美容に関心の高い女性たちから熱い支援を集めており、巷では「しょうが」入り製品(入浴剤・ドリンク・食品)が数多く登場しています。そんな「しょうが」が人気の訳は、なんととっても発汗作用や身体を温める成分が含まれていること。これが美肌や冷え性改善など、美容やダイエットに効果を発揮するという訳です。そこで今回は、さらに「しょうが」の魅力に迫りたいと思います。

### 「しょうが」の豆知識

現在、世界各地で香辛野菜や民間薬として広く用いられる「しょうが」の原産地はインドからマレー半島にかけてのアジア南部と考えられています。古くから食用、薬用とされており、中国では紀元前から薬用に用いられていた記録もあります。日本に伝わったのは3世紀ごろ。中国から伝わったといわれ、主に薬用として栽培されていました。江戸時代ごろから一般的な食用として広まりました。日本で栽培される生姜の品種は根茎の大きさなどから、大生姜、中生姜、小生姜に分けられています。

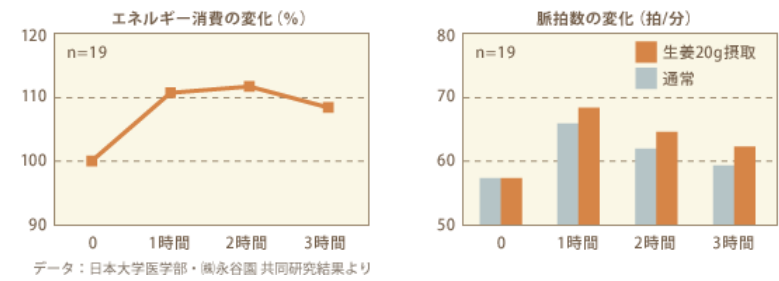


- 大生姜・・・茎や葉も大きく成育し、根茎はよく肥大し大きな株になります。ひと株で1kg前後まで生育することもあります。貯蔵され、年間を通して生鮮用や漬物などに使用されます。一般的に野菜売り場にある根生姜は、この大生姜です。
- 中生姜・・・大生姜に比べ小さめで辛味も強い品種です。繊維質が早く形成されるので、貯蔵せず主に漬物や加工品に使用されることが多いです。
- 小生姜・・・名前のとおり、小さく、ひと株400g程度です。比較的収穫が多く安定しています。辛味は強く、早掘りして葉生姜やはじかみなどにされるのが一般的です。

### “肥満”の元、「冷え」を防ぐ！

「しょうが」の効能の中で最も注目すべきは、肥満や万病の元となる「冷え」を防ぐこと。「しょうが」の入った料理を食べたり飲んだりすると、身体の中からポカポカと温かくなるのが分かります。これは、「しょうが」に含まれている成分(ジンゲロール、ショウガオール)が血行を良くして、身体を温めてくれるからです。この身体を温めてくれる効果は、新陳代謝も活発にしてくれるため、ダイエットとしても大いに役立つそうです。

「しょうが」の抽出物を用いた実験により、摂取することでエネルギー消費量がアップすることがわかりました。右の図でもわかるように、しょうが20g相当の摂取で、1時間後にはエネルギー消費量が約10%の上昇がみられます。これにより、しょうが食品を継続的に摂取することで、エネルギー消費を活発にし、また冷えに悩む人の苦痛を緩和できると考えられます。



### ココロも身体も温まる「しょうが」ドリンクを毎日の習慣に！

「しょうが」+「ホットドリンク」は、自分でも簡単に作れるお手軽ドリンクです。すりおろした「しょうが」を小さじ1杯程度加えれば完成なので、これからのシーズン大いに活躍しそうです。「しょうが」を毎日の習慣にすることで、血液循環とエネルギー代謝がアップし、冷え性が改善されやすくなります。また、発汗作用もあるので、身体の中の老廃物を排出させてくれる効果も期待できます。

# 13号 INSPA MAGAZINE

2010/10/20

INSPA 京都  
からのお知らせ！

スタッフブログ更新中！



スタッフブログを開設しています。イベント情報や、普段なかなか話せないスタッフの内外の話を是非お楽しみにください。  
<http://inspakyoto.blogspot.com>  
携帯でご覧いただく場合はコチラからアクセスしてください。



QRコード



INSPA 京都ではツイッターをはじめました。イベント情報やスタジオ情報などを配信しています。是非フォローしてください。  
<http://twitter.com/inspakyoto/>



発行人  
京都店 玉村 美紀  
仙台店 澤渡 知宏



### Topics

- 冷え性を改善しよう、ホットスタジオプログラム P.1
- ココロとカラダを芯からじっくり温めよう！  
ホットスタジオプログラム P.2-P.3
- 疲れや冷えに効果的！「しょうが」について。 P.4

### ホットスタジオで冷え性を改善しよう。

暑かった夏が終わり、過ごしやすい秋の季節がやってきました。しかし今年の秋は、急に朝晩が冷え込んだり、肌寒く感じるが多かったりと、特に女性の方は「身体の冷え」を感じる人が多いと思います。現代人は、食生活や生活習慣の変化にともない、水分を過剰に摂取したり、シャワーだけでお風呂を済ませたり、クーラーの効いた部屋で一日中過ごしたりと、身体を冷やす生活スタイルになってきています。冷えと言っても、手足が冷える方、腰回りが冷える方、いろんな方がいらっしゃると思いますが、多くの場合「血のめぐりの悪さ」が原因だと考えられます。身体を温める原動力が弱っている可能性が高く、身体を太陽のように温めてくれるエネルギーが不足していることが多いです。そんな時こそ、身体を内側からも外側からも温めて、しっかり動かすようにしていきましょう。ランニングや岩盤浴など、身体を温めるといっても様々な方法がありますが、今回はホットスタジオについてご紹介いたします。

### 知っていますか？ 冷えは万病のもとです。

「体温が1℃下がると基礎代謝が12%低下し、免疫力が37%低下し、体内酵素の働きが50%低下する。」と言われています。人間が一番機能的に活動できる体温は、35.5度から37度だそうです。36度を切ると血行不良が起きてきて、コリやハリが出てくるそうです。また、35.5度になると自律神経に支障をきたし、さらに35度になると癌細胞が増殖するそうです。つまり「冷え」は万病のもととも言えます。ホットスタジオのメリットは、まず血行が改善されること。身体を温め血液循環を良くすることで、身体の冷えから起こる肩こり、むくみなどの症状を緩和するのに効果的と言えます。次に身体の柔軟性が増します。身体を温めることで血管が温められ、血流が増大します。血行が良くなれば老廃物も除去され、身体の組織にも酸素や栄養素が届きやすくなることで、身体の痛みが緩和されやすくなります。金属やプラスチックなども冷えると硬くなり、温めると柔らかくなるのと同じように、人間の身体も冷えるとこわばり、温かくなると柔らかくなるのです。筋肉の負担が軽減されるので、身体の硬い人にもお勧めです。

### デトックスで体内をキレイにしましょう。

体内の老廃物(毒素)を除去することを「デトックス」と言い、デトックスには「解毒」という意味があります。尿や汗で流れ出るはずの老廃物が体内や血液中にたまってしまうと、さまざまな身体のトラブルを引き起こす原因になります。ホットスタジオでは大量に汗が出ます。汗と一緒に毛穴に詰まった汚れや老廃物も排出されるため、非常にデトックスに効果があると言われてます。また、流れ出た水分を補うため、水分をしっかり摂ることが体内の水分循環も効率良く行われ、新陳代謝を促します。ホットスタジオで不要な老廃物をしっかり出し、体内に毒素を溜め込まないように心がけましょう。

# ココロとカラダを芯からじっくり温めよう！ホットスタジオプログラム。

最高室温 40 度、湿度 60%の空間である INSPA のホットスタジオ。驚くような発汗を体験でき、最高のデトックス（解毒作用）を実感いただけます。ホット空間では、少ない運動量でも大量のカロリーが消費され、高いダイエット効果が期待できます。今回は、ホットスタジオで行っているプログラムをご紹介します。ぜひ驚くような効果を体感してください。



IBA代表 山上雅子インストラクター

「IBのプログラムは、見た目だけの美しさだけではなく、心・身体・マナーを含めた総合的な美しさを追求するプログラムです」と山上さん。体質改善を目的としたエクササイズが充実しているので、美しくなるだけではなく「太りにくく、錆びにくいボディ」をも手に入れることができます。



IB(インテグラルビューティ)プログラムとは・・・

IBのプログラムは、「自力加圧」「自力整体」「自力痩身」の3つの要素を取り入れ、ご自身を自分の力で美しく出来るプログラムです。ホットスタジオで行うことにより、冷えを取り除き「血液の循環、リンパ液の循環、経絡の流れ、神経の伝達、内分泌の働き」を促進させ、特に内臓機能の働きを高めることができます。冷えを改善することは体内の血流促進にもつながるので、肩こり・腰痛の改善やダイエット成功にもつながります。

ホットスタジオで行っている IB プログラム(1,000 円/回 バスタオル・ミネラルウォーター・おしぼり付)

プログラム	効果	プログラム詳細
IB-FC	美・ボディ	骨格を修正し、筋肉を引き締め女性らしいしなやかなボディラインを形成します。
IB-SCOOP	お腹ビューティー	腹部をすっきりさせるプログラムです。くびれたウエスト・美腰をつくりお腹まわりスッキリ！
IB-BL	美脚	歩行時に必要な姿勢安定筋群を強化しスレンダーなひざ下美人を目指します。
IB-CORE	骨盤ダイエット	各部位の深層筋を鍛え、骨盤を本来の位置に持っていきます。
IB-CURE	肩甲骨矯正EX	肩甲骨周辺の筋肉をほぐしながら関節をゆるませます。冷え性の改善にも効果的です。
IB-AA	全身デトックス	身体のデトックス効果を狙います。アンチエイジング・美肌効果あり！



池田紀子  
インストラクター

担当レッスン

火曜日 21:00～ IB-CORE(骨盤ダイエット)

日曜日 17:00～ ALL in IB

「自分自身、肘の内側が前を向いてしまい手が反ってしまう猿手でしたが、IB-CURE のおかげでその手もまっすぐになりました。」と池田さん。猿手の改善や首肩の凝り解消に効果的なオススメレッスンです。

## IB-CURE (肩甲骨エクササイズ)

タオルを使ったストレッチです。ガチガチに固まっている肩周りをほぐしていき、関節を緩ませ血流を促進します。



1. タオルの端と端を持って上げていきます。そして肘を伸ばしたまま後ろへ回していきます。後ろへ回したら今度は逆に後ろから前へと戻ってきます。

2. 足を大きく開いてタオルを頭上でバンッ！と張ります。踏み込みながら膝を曲げて内側を伸ばし、上半身は真横へ倒して体側を伸ばします。



3. タオルを頭の後ろに回して持ちます。手を上に伸ばしていき、肩甲骨の内側と背骨をつないでいる筋肉「菱形筋」を意識して斜めに引っ張って伸ばします。

【ポイント】

肩甲骨の周りには体脂肪を燃やす働きがある「褐色脂肪細胞」があります。



春山直美  
インストラクター

担当レッスン

月曜日 10:45～ IB-AA(アンチエイジング)

水曜日 19:45～ IB-AA(アンチエイジング)

21:00～ IB-BL(美脚メイク)

金曜日 10:45～ IB-CURE(肩甲骨エクササイズ)

12:00～IB-CORE+(骨盤ダイエット)

土曜日 13:00～IB-CURE(肩甲骨エクササイズ)

14:15～IB-SCOOP(メタボ解消)

「以前は冷え症で代謝が悪かったのですが、IB プログラムで 8kgの減量に成功したんですよ。」と春山さん。部分痩せを可能にした様々なプログラムが充実しているので、自分自身に合わせたプログラムがチョイス出来ます。一緒に体質改善し、太りにくい身体作りを目指しましょう。

さらに詳しく知りたい方は、

“山上雅子のインテグラルビューティーアカデミー”のホームページをご覧ください。

URL: <http://ib-ex.jp/>

## IB-CORE (骨盤ダイエット)

骨盤を中心とした深層筋を強化することにより骨盤の歪みを整えます。また内臓機能を高めるエクササイズにより冷えを改善して代謝の良い身体へと改善します。



1. 足を肩幅に開いてうつ伏せになり両膝を折り曲げます。両方の膝(膝蓋骨)が同じ方向を向くようにしてくるぶしをマットにつけます。

2. 同じうつ伏せになり、両足の五本指をマットにつけてつま先立ちになります。片足ずつ膝を曲げてかかとでおしりの坐骨をたたきます。



3. 仰向けになり膝を立てます。つま先を正面に向けて外側から足首を持ちます。息を吐きながらお尻を高く持ち上げて肩甲骨を寄せながら肩で立ちます。お尻をギュッと締めます。

## IB-AA (アンチエイジング)

日常生活で溜まった老廃物を体外へ排出します。ストレッチにより筋肉を伸ばし関節を緩め血流促進や特に下半身の水分代謝を促します。むくみも解消出来ます。



1. 足裏を反対のかかとで踏みます。指の付け根からかかとまで平行移動しながら自体重をかけて足裏のつぼを刺激します。

2. 片方の足を曲げ、両手でもう片方の足裏を持ちます。脚を上げて坐骨からつま先までまっすぐ伸ばします。息を吐きながらかかとを突き出し、息を吸いながらつま先を立てる動作を数回繰り返します。(きつければタオルを使用します。)



3. 片方の手で足のかかとを内側から持ちます。息を吐きながら横に開脚し、膝をしっかりのばします。