

# あおば新聞

2023.02号 No.1

皆さま、こんにちは。2月もあっという間に後半ですが、2月後半は柔道整復師・鍼灸マッサージ師の国家資格試験があります。学生のみんな、勉強ラストスパート頑張ってください！（資格取得後の勉強がもっと大切です^^）

あおばグループはより良い治療を皆さまにご提供するために技術知識の勉強はもちろんのこと、心の勉強にも力をいれております。今回は日本の誇る教育者の一人、新渡戸稲造さんの「武士道」の中で感銘を受けた内容を紹介させていただきます。

## 武士道の教え

### 廉恥心・名誉・徳なくして 国は成立しない

廉恥心とは恥を知る心のことですが、武士道の教えのあった当時では「笑われるぞ」「体面を汚すぞ」「恥づかしくないか」などの言葉は、**過ちを犯した少年(子ども)を正す最後の切り札**だったそうです。

今の時代なら「別に恥づかしくないし」と返ってくるかもしれませんね。。

これは世間体を気にして欲しいと言いたいわけではなく、「ありがとう」「ごめんなさい」を素直に言える精神が大切だと言いたいだけです。

あおばグループでは技術知識+心(人間力)が揃って一流の治療家と定義しております。

まだまだ未熟な私たちですが、皆さまの症状のみならず心に寄り添えるよう日々精進させていただきます！

2023  
1/22

## 湘南藤沢市民マラソン

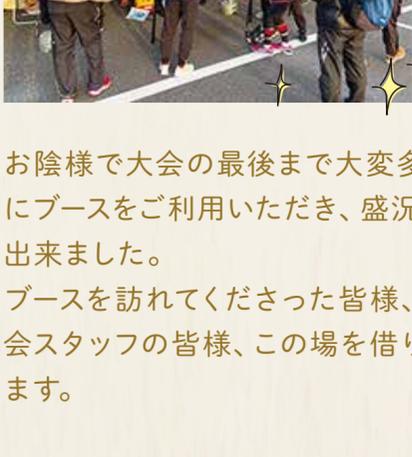
先月開催されました「湘南藤沢市民マラソン2023」へあおばもサポート企業として参加いたしました！

あおばスタッフがランナーとして大会に参加するだけでなく、あおばブースで大会前・大会後の時間帯に**マッサージやサポーターを巻いたり**、参加者の皆さまが安心して大会へ参加できるように**施術を無料にてご提供！**

夕方まであおばブースは盛況でした♪



また当日は、自宅で簡単に出来るストレッチやセルフマッサージなど、**マラソンのためのケアブックの無料配布**も行いました。



ケアブックも沢山の方に取っていただけました！

お陰様で大会の最後まで大変多くのランナーの皆さまにブースをご利用いただき、盛況の内に終了する事が出来ました。

ブースを訪れてくださった皆様、また大会主催者、大会スタッフの皆様、この場を借りまして御礼申し上げます。

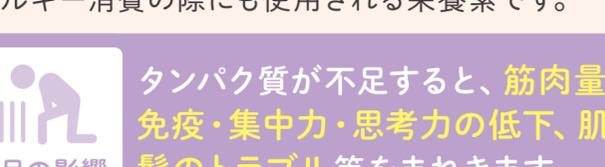
来年の「湘南藤沢市民マラソン」の参加を、あおばも検討しております。来年参加される皆さんは、是非あおばブースへお立ち寄りください♪

## — 知ってる様で知らない! 栄養と健康のお話し — タンパク質とは?

今回は人の身体を構成する栄養素の中でも、重要な役割を担っているタンパク質についてお話しします!

「タンパク質」は**人間の体を構成する成分の約16~20%を占めています**。下記の通り、水分を除くと**身体の中でも大きな割合を占めている**ことが分かります。

身体を構成する成分の割合



## タンパク質の働きとは?

タンパク質は筋肉・臓器・皮膚・髪といった各組織や、ホルモンや免疫物質等を作ります。その他栄養素の運搬や、エネルギー消費の際にも使用される栄養素です。



タンパク質が不足すると、**筋肉量や免疫・集中力・思考力の低下、肌や髪のトラブル**等をまねきます。

## ✓ 簡単セルフチェック

当てはまったら、タンパク質が不足しているかも?!

- 疲れやすい
- よく運動をする
- 肩がコリやすい
- 集中しづらい
- やる気が出ない
- 体調を崩しやすい

※他にもダイエットをしている時などは、要注意です!

## 1日に必要な推奨量

男性(18~64歳以上)	男性(65歳以上)	女性(18歳以上)
約65g	約60g	約50g

体重1kg×1g = 摂取量 (60kgの人なら60g)

## 食材に含まれるタンパク質量

タンパク質と聞くと、肉類をイメージする方が多いのではないのでしょうか?実は、**タンパク質は様々な食材に含まれています!**下記では代表的な食材のタンパク質量を紹介しています。表を参考にご自身の食事のタンパク質量を計算し、適量摂取の目安としてみてください♪ (なお表内g数が、食材に含まれるタンパク質量です。)

穀類	そば 1玉 / 10g	雑穀米 180g(1杯) / 5.9g
	全粒粉パン 100g / 13g	玄米 180g(1杯) / 12.6g
	ライ麦パン 100g / 8g	卵 中1個 / 8.6g
豆類	豆腐(木綿) 1/2丁 / 9.9g	納豆 1パック / 12.4g
	豆乳 100ml / 3.6g	ヨーグルト 1カップ160g / 6.9g
魚類	マグロ赤身 5切れ / 15.8g	紅鮭 1切れ / 15.8g
	肉類	牛もも肉(脂身無し) 100g / 19.5g

例: 1日必要摂取量 = 豆腐約3丁分

## ボディメイク中なら、プロテインがおすすすめ!

100%植物性のプロテイン飲料♪

詳しくはスタッフへ!

## プロテインナチュラ (プロテイン飲料)

ダイエットやボディメイク中で、食事のカロリーが気になる…。でもタンパク質は摂取したい!そんな方におすすめなのがプロテインナチュラ! **100%植物性のプロテイン飲料**で、保存料や香料など**添加物不使用**の身体に優しいのが魅力的です♪詳細は、是非スタッフへお尋ねください。



抹茶味

オーツ黒ゴマきな粉味

ココア味

次回タンパク質の摂りすぎによる体への影響についてお伝えします!お楽しみに!