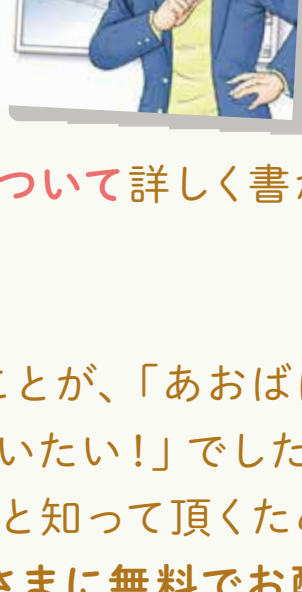


バックナンバーはこちら！

<https://aoba-g.com/sitenai/aoba-newspaper.html>

みなさま、こんにちは！実は、3月にあおばグループのストーリー漫画が発行されました！あおばグループに入社する内定者や見学会に来てくれた学生さんに配布する目的で作成しました。

内容は、あおばグループの**施術への考え方・教育制度・キャリアアップ**について詳しく書かれています。



私たちが読んでみて真っ先に思ったことが、「あおばに通ってくださるお客様にも読んでもらいたい！」でした。皆さまにあおばグループのことをもっと知って頂くために、このあおば漫画を来院される皆さまに無料でお配りすることになりました。

あおばグループの考え方や取り組みに少しでも共感して頂けると幸いです。

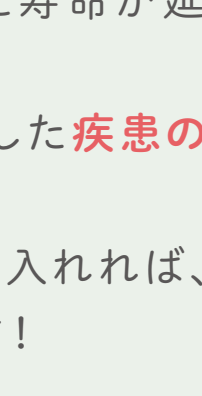
contents:1 木津っちトレーニングのご紹介

2年目はよりレベルアップ！

あおば公式YouTubeチャンネル

『木津っちトレーニング』開設1周年！

仕事や家事・育児で忙しい方、運動不足の方、スポーツジムはハードルが高い方、**運動をしたいけど何をすれば良いのかわからない方等…必見！**



あおば公式YouTube「木津っちトレーニング」を参考にしながら身体を動かしましょう！

▶ だから運動は大切！健康の3原則

健康と運動に関するあらゆるデータが、**運動は健康に良いこと**を示しています。運動をすればがん、脳卒中、心臓病を予防し認知症の発症も抑え寿命が延びます。

ということは…逆に**運動をしない**とそうした**疾患のリスクが高まり**、寿命も短くなります。

可能な限り日常生活に運動の習慣を取り入れれば、未然に病気を防げる可能性が高まります！

自分のため、周りの人のため、社会のために、日々の生活を一緒に見直してみませんか？

2023年 上期スケジュール /

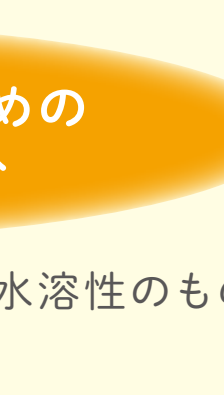
4月:背部・首 7月:肩
5月:臀部・背部 8月:肩・背中・体幹
6月:股関節・体側 9月:股関節・腸腰筋

Point.1

各1か月間、ストレッチ、筋トレ、ダンスの動画を順に投稿予定！

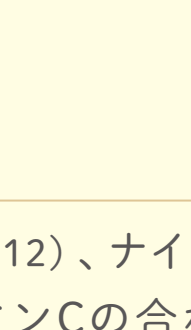
Point.2

全身運動が網羅できるメニューです♪



毎週水曜日20時UP!!

YOU TUBE チャンネルはこちら♪



半年かけて、あおばスタッフと一緒に全身を隈なく動かしていきましょう！

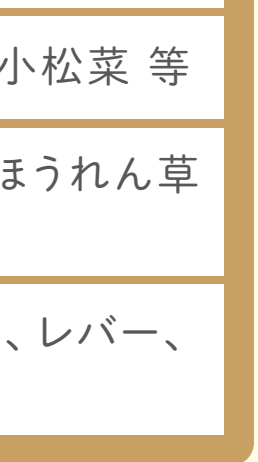
担当スタッフ: 木津早耶子 (あおば社員)

- ・エアロビック競技歴17年/元日本代表
- ・2016年全日本学生選手権シングル部門優勝
- ・2017～2019年世界大会出場
- ・2022年全日本選手権グループ部門準優勝

contents:2 知っているようで知らない！今週の栄養のお話し

ビタミンとは？

今回は身体の維持には不可欠の「ビタミン」についてお話しさせていただきます！



ビタミンとは、**人体の機能を正常に保つために必要な栄養素**です。

体内ではほとんど作れない為、食べ物から摂取する必要があります。

ビタミンの働きをザックリ説明すると…

他の栄養がうまく働くための 助手をしてくれる成分

…です。このビタミンは全13種類あり、水溶性のものと脂溶性のものがあります。

水溶性ビタミン

水溶性ビタミンは、ビタミンB群 (B1.B2.B12)、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン・ビタミンCの合わせて9種類。**水溶性**なので尿などから**体の外へ排出されやすいという特徴**があります。そのため、1日の中で少量を頻回に分けて取ることがポイントとなります。

多く含まれる食材

ビタミンB群	豚肉、レバー、カキ、サバ、卵黄 等
ビタミンC	イチゴ、アセロラ、キウイ、柑橘類、ブロッコリー、ほうれん草 等

脂溶性ビタミン

脂溶性ビタミンは、ビタミンD、ビタミンA、ビタミンK、ビタミンEの4種類。
水溶性ビタミンに比べ、**体の中に蓄積されやすく**、また油類と一緒に摂取すると、より吸収力がアップする性質もあります。

そのため、**過剰な摂取は身体に不必要な蓄積を招いてしまい、排泄もされないため**注意が必要です。

多く含まれる食材

ビタミンD	マグロ、サンマ、レバー 等
ビタミンA	ほうれん草、ニンジン、小松菜 等
ビタミンK	納豆、キャベツ、白菜、ほうれん草 等
ビタミンE	大豆、アーモンド、牛乳、レバー、ほうれん草 等

ビタミンが不足すると…？

ビタミンを含む食材を適切に摂取しない場合、**ビタミン欠乏症**になる可能性があります。

ビタミン欠乏症とは、身体に必要なビタミンが不足する病気のことで、症状はビタミンの種類によって異なります。また、明らかな症状が出ていなくても、ビタミン不足により日常的に体の不調を感じる場合があり、それを**潜在性ビタミン欠乏症**といいます。

ビタミンC不足による不調の代表例

身体機能の低下	肌・毛の乾燥
下半身のむくみ	イライラ

ビタミンB不足による不調の代表例

集中力の低下	疲れからくるむくみ
肩こり	代謝の悪化

ビタミンA不足による不調の代表例

夜盲症	暗順応障害
皮膚や粘膜の乾燥	歯牙エナメル欠損

以上で上げたものは、各種ビタミン不足による身体の不調のほんの一例です。

もし上記で当てはまるものがあり、「最近、身体の調子が良くない…」と感じていたなら、もしかしたらビタミン不足かもしれません。

次回のコラムでは、より詳しく脂溶性ビタミンについてお伝えします！

サプリメントで効率的に ビタミンを補給！

1包にレモン100個分のビタミンC！

ビタミンCプレミアム (サプリメント)



忙しい現代人に不足しがちなビタミンCを、効率的&簡単に補給する**高純度サプリメント**！

トウモロコシ由来のビタミンCを使用しており、原料であるトウモロコシは**遺伝子組換え不使用**です！

また**安心の日本製**も嬉しいポイント♪

詳しくは店頭スタッフへお尋ねください。

次回のあおば新聞もお楽しみに！