

はなさき*小町

小町さんの 気になるモ/ Check!

こんにちは、小町です。すっかり春め
てきたこの頃は運動意欲も高まりま
すね。——というのは建前で、相変わらず
運動が長続きしない小町です。ところ
が最近、驚きの運動方法を知りました。
イギリスのBBCニュースによると、1
週間にたった3分間の運動で、一般的
運動の数時間分にあたる効果が出る方
法があるのだとか。

◆実にシンプルなる3分間

驚きの運動方法は非常にシンプル。

- ① エアロバイクを数分間ゆっくりにこぐ。
- ② そのあと20秒間、全速力でこぐ。

- ③ 数分間、呼吸を整える。
- ④ 再び20秒間、全速力でこぐ。
- ⑤ そのあと数分間、穏やかにこぐ。
- ⑥ 最後にまた20秒間、全速力でこぐ。

◆HIIT 高強度訓練

この方法は、「HIIT High Intensity Training）」という「高強度訓練」だそ
うです。HIITを行うと、脚の筋肉だけ
でなく腕や肩などの上半身も総動員す
ることになり、体の筋細胞の80%が活
性化するそうです。それに対してウォー
キングやサイクリング、やや強度なジ
ョギングでは、筋細胞の活性化が20〜40
%に過ぎないのだとか。

ジムなどでエアロバイクをこぐ場合、
自分のペースで適度に運動するよう指
導されますが、HIITではそれよりはる
かに多くの筋肉組織を使うので、1週間
に3分間でも効果が出るそうです。

◆短時間で自分の限界にチャレンジ

要するに、運動時間を短くする代わり

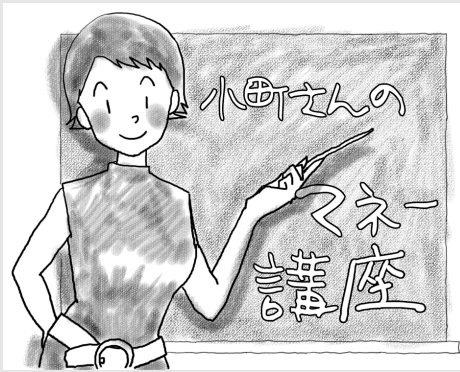
に運動強度を上げるという実に単純な
理屈ですが、その効果はイギリスをはじ
め多くの国の研究で明らかになってい
るそうです。

簡単な話、自分のペースではなく
自分の限界を超えて「運動するとい
うこと」でしょう。腹筋でも何でも、もっ
た「と思う」からの数回が効くとイン
ストラクターから聞いたことがありま
す。確かに、重要なのは運動時間ではな
く運動の質。だから続けて運動した気
になっても効果はあまりなさそうです。

とはいえ体を壊しては本末転倒。自分
の体と相談しながら、短時間で自分の限
界にチャレンジしてみるといういかもし
れませんね。



1週間にたった3分間の運動で効果がUPする



ちょっとトクする 小町さんの節約講座

金券ショップの利用で目指せ！年間3万円の節約

■賢い主婦は利用している「金券ショップ」

商品券やチケットなどの「金券」を正価よりも安く売買している「金券ショップ」は、節約の強い味方です。取り扱っている金券はショップにもよりますが、商品券やギフトカード、プリペイドカード(クオカードなど)、図書カード、ビール券、レジャー施設のチケット、新幹線や特急などの電車チケット、高速券、航空券、旅行券、映画チケットなど多種多様。また、切手やハガキ、テレホンカードの取り扱いもあります。節約目的で金券ショップを利用している主婦は多いようです。

■どのくらいお得なの？

販売価格はショップによって多少の差はありますが、目安は次の通りです。

【商品券やギフト券】1000円→980円前後

【図書券】500円→480円前後

【クオカード】1000円→980円前後

どれも数十円のお得ですが、節約上手な人は「数十円」をばかにしません。様々なシーンに応じて賢く利用して、年間3万円ほど節約している人もいます。

■「ついで」に寄って交通費をかけない

割引価格は1枚あたり数十円が相場。わざわざ交通費をかけて行ったのではお得が減ってしまいます。金券ショップを賢く利用する最大のポイ

ントは「ついで」に寄ること。あらかじめ金券ショップの場所をチェックしておき、外出のついでに寄って交通費をかけないようにしましょう。ショップの検索には「金券ショップ検索ガイド全国版」が便利です。このサイトでは最新の金券情報も手に入りますよ。

→→→ <http://kinken47.com/>

■まとめて買えばさらにお得

1000円の商品券が980円で買える場合、1枚なら20円のお得ですが、10万円分まとめて買えば2000円のお得です。金券ショップの品揃えは流動的で、お店によっても扱い商品が異なります。また、ほしい金券やチケットがいつでも手に入るわけではありません。お目当ての商品の在庫があればまとめて買いをおすすめします。また、ギフト券を買う場合、あらかじめ使えるお店を調べておきましょう。自分がよく使うお店で利用できないギフト券は、たとえ安く手に入っても無駄な買い物ですね。



自分のなかでなにが足りないのか

鉄分の不足は体内の酸素不足を招きます。新鮮な酸素は体を元気に動かすために欠かせないもの。鉄分不足で酸素が供給されないと細胞をスムーズに動かせなくなり、疲労感や倦怠感、冷え、動悸、息切れなどの体調不良が起こりやすくなります。また、鉄分不足による貧血はゆっくの進むことが多く、気づいたときには重症化している恐れもあります。

鉄分不足はお肌にも悪影響を及ぼします。肌細胞に酸素が行き渡らないと新陳代謝が低下して、肌のターンオーバーが乱れます。その結果、肌が乾燥したりニキビが治りにくくなったりのアラが起りやすくなります。

鉄分は一般的に、血液検査の血清鉄 \uparrow \downarrow の値で確認できます



が、女性の多くは鉄不足だと言われています。鉄分は、失う機会が多い割には食事からの吸収率が悪いのが特徴です。かといってサプリメントに頼る前に、やはり食事から補う工夫をしたいものです。

食品に含まれる鉄分には、体内で吸収されやすい「ヘム鉄」と吸収されにくい「非ヘム鉄」があります。どちらもバランス良く摂取できれば理想的ですが、効率良く摂取するにはヘム鉄の多いレバーや肉、カツオがおすすめ。また、ビタミンCと一緒に摂ると吸収率が高まることを覚えておくとうれしいですね。まずは食事でも補い、足りない分はサプリメントを利用するところから始めよう。

鉄分は元気をキープのキ

B型士の春

血液型を聞かれることにウンザリした時期があった。

何型ですか？「B型です」

あとに続く反応はB型の人なら簡単に想像できるだろう。

やっぱり！「B型ねえ……」

どの反応にも微妙に「B型軽視」のニュアンスが漂って、言った本人はそこまで深く考えていないとしても、言われた方は何だか居心地が悪い。この手の反応を「型ハラ」と呼ぶことを最近知った。血液型ハラメントというわけだ。

型ハラに慣れた今はどんな反応もスルーできるが、ひとつだけ、自分自



花咲物語

身が気になっていることがある。友達に言っていた。B型に育てられる観葉植物はかわいいぞう。彼女もB型で、何度も観葉植物を枯らせている。手問いらすとと言われるサボテンさえもダメにしてしまった彼女は自信をなくし、観葉植物のお付き合いをあきらめたぞうだ。

かく言う私もサボテンまで枯らせてしまったくち。庭にはご主人を失った鉢がいくつも転がっている。でも私はこの春、懲りずに「ガジュマル」を買ってしまった。きっかけは、すっかり枯れたと思って放置しておいたパキラに新しい葉っぱが育っていたこと。1年ぶりの復活である。

植物の生命力はなんて強いのだろう。私もこのエネルギーにあやかりたい。そう願って買ったのがガジュマルだった。この樹は幸福を呼ぶらしい。大事に育ててB型神話をくつがえしたい。そう思いながらガジュマルに話しかけ、葉っぱのホコリを拭き、水をやることに幸せを感じる春である。