



RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# たった30秒でできる 腰痛対策

国民の70%以上が生涯のいずれかの時点で経験するといわれている「腰痛」。  
カラダの柔軟性を高めて、  
腰痛の悩みから脱却!! あなたも必ず軽快さを手に入れられる!  
RIZAP トレーナーが伝授します。

## 座ったままでも簡単にできる 『腰痛対策』ストレッチ



**Step 1**  
椅子に浅く腰掛け、ボールを抱えるように両手を前に組みます



**Step 3**  
腰を丸めた状態から右側にいる人をのぞき込むようなイメージで、右ひじを天井に上げ、左ひじを床に下げます。

**Step 2**  
①あごを引き目線はおへそへ  
②背中・腰を丸め  
③組んだ両手を遠くへ伸ばします



**Step 4**  
反対側も同様に

上側に来るひじを遠くに伸ばすと、より背中・腰が伸びます

解説付きポイントレッスンは「チャンネル」



←一緒にチャレンジ!

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

腰痛が起きる  
メカニズムを知って  
早期早めの腰痛対策を!

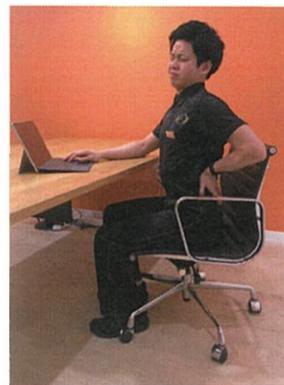
なぜ、腰痛は起こるのでしょよう。  
長時間同じ姿勢を続けることで、  
腰の筋肉が緊張して血液の流れが悪くなります。また、腰への負担が蓄積することで腰痛は発生します。

腰痛で身体を動かさないうでいると①それが精神的ストレスに。ストレスが続くと痛みを抑制する脳のシステムが機能しなくなる↓②神経が過敏になり、さらに腰痛を感じるようになる↓③ますます身体を動かさなくなる↓こうして、腰痛は悪循環します。

長時間同じ姿勢になる場合には、1時間に一度はストレッチをしていきましょう!

## こんな人は要注意!

- ① 中腰や同一姿勢が多い
- ② 姿勢が悪いと感じている
- ③ ストレス・生活習慣の乱れ



腰への負担が大きいのは、座位。股関節が曲がり腹筋がゆるむことで、上半身の重さや動きを支えるための負担が背中や腰の筋肉にかかるからです。また、前傾姿勢になりやすくなることも、腰への負担をさらに大きくします。デスクでパソコン操作をし続ける作業が、いかに腰痛の原因になる姿勢であるかがわかります。

固まっている  
「せきちゅうきりつきん脊柱起立筋」を  
ほぐしましょう

腰痛対策には、まずは、脊柱を支える筋肉群「脊柱起立筋」をほぐしましょう。さらに腹筋や股関節周辺の筋肉のストレッチも大切です。腰に違和感を感じたらガマンせず、まずストレッチ、そして正しい姿勢を維持することを意識しましょう。

## RIZAP 語録

習慣化する最も簡単な方法は…  
“とにかくハードルを下げること”

まずは出来ることから、成功体験の積み重ねでしか人は成長しない。トレーナー 若山 博行





RIZAP  
トレーナーが伝授



宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き 特別コラム

普段から筋肉を鍛えて、ほぐすことで

# 肩こりから 抜け出せる!!

肩こりの改善の近道は筋肉を動かすことが一番です。

ライザップトレーナーが伝授する「肩こり対策ストレッチ」で、  
肩甲骨周りの筋肉を動かしながら、血流の流れも一緒に改善していきましょう!

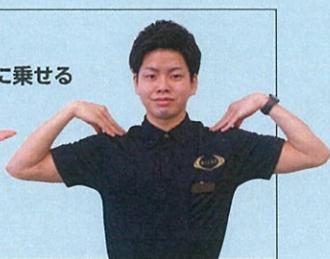
座ったままでもできる  
「つら～い、おも～い、肩こり緩和」ストレッチ

解説付きポイントレッスンはコチラ

Step ①  
両腕を広げる



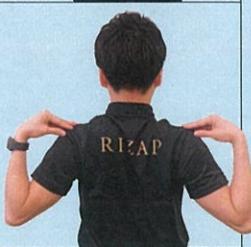
Step ②  
両手を肩の上に乗せる



Step ③  
胸を張って、両  
ひじで大きな  
円を描くように  
ひじを回す。



Step ④  
ひじを後ろに引  
いた際には、左  
右の肩甲骨を  
寄せるイメージ  
がポイントです



呼吸を止めず、より大きな円を描くイメージで  
30秒かけてゆっくり動かしていきましょう



一緒にチャレンジ!

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 背中や肩の 血行不良が原因に!?

肩こりが起こる主な原因は、  
背中や肩の筋肉の蓄積疲労や血  
行が悪くなっていることなどが考  
えられます。また、運動不足だっ  
たり、同じ姿勢をとり続けたり  
すると血行が悪くなります。

その原因の一つの血行不良は、  
筋肉を動かし、ほぐすことで血  
管の圧迫を緩和し、血流を改善  
することができます。

滞った血液の流れをよくするこ  
とで、肩こりの症状は緩和され  
ます。

## こんな人は要注意!

- ① 同じ姿勢でデスクワーク、PCワーク
- ② 長時間のスマホ操作
- ③ 運動習慣が少ない



PC作業やスマホ操作…気がつくと背中が丸まって、かたまっていませんか?

首や肩、背中の筋肉は3~4キロもの重い頭を支えています。この重さをずっと前傾姿勢で支えていると首の裏や肩に大きな負担がかかり、緊張状態が続くことで血行が悪くなり炎症を起こしてしまうのです。また、運動習慣が少ないと血行が悪くなるため、肩こりやすいと言われています。

## 肩こりの主な原因をつくるのは〇〇筋!?

首や背中、肩のこりに大きな影響を与えるのが「僧帽筋」。首から腰の上部まである大きな筋肉です。この「僧帽筋」の動きが悪くなると、首・肩・背中など日常生活でよく使う筋肉の動きも悪くなり痛みを感じるようになります。

デスクワークなどで固まってしまう首・肩・背中などの筋肉を動かすことができます。

肩甲骨をしっかりと動かし「僧帽筋」をほぐすことで、

肩こりの原因をつくってしまう僧帽筋をほぐし、また衰えないように、普段の姿勢の意識や運動不足の解消、ストレッチなどを続けていきましょう!!

## RIZAP 語録

### どうせやるなら楽しみましょう!

今よりも、もっともっと楽しい未来を生きている自分をイメージしてみてください。  
ワクワクしませんか?

トレーナー 盛一 紗季





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き 特別コラム

# 美習慣で むくみを解消!

成人女性の多くが経験しているむくみ、だるさ、疲れやすさなどの「足の悩み」。こうした症状のほとんどが、立ったままや座ったままなど同じ姿勢を長時間続ける生活スタイルや、睡眠不足、運動不足、栄養の偏り、ストレスなど生活習慣の乱れにあると言われています。そこで、RIZAP トレーナーが日常生活に簡単に取り入れられる、むくみ解消・予防メソッドをお教えします。

## オフィスで簡単にできる “カーフレイズ”

### Step ①

足を腰幅程度に開き、両手は腰に、胸を張って立ちます。



### Step ②

息を吐きながらつま先立ちになり、そのまま1～2秒キープします。



### Step ③

息を吸いながら、ゆっくりと①に戻ります。10～15回、2～3セットを目安に行いましょう!



### ▶Point!

つま先立ちでバランスが取りにくい場合は、壁や椅子を使って支えてもOK!

←一緒にチャレンジ!

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## むくみのメカニズム

### ●むくみの原因は“血流の低下”にある!?

人間の体は、血液によって酸素や栄養を全身へ送り届けます。また血液は体内の二酸化炭素や老廃物を回収して、心臓に戻してくれる役割も担っています。しかし、同じ姿勢が続く、運動不足など筋肉の動きが少ないと、血流が悪くなり余分な水分や老廃物が下半身に滞ってしまいます。また筋肉は血流を促すポンプのような役割を持っていますので、その機能が低下することで滞ってしまった余分な水分や老廃物は、やがて血管の外にしみ出して皮膚の下に溜まってしまう・・・これがむくみのメカニズムです。

### ●こんな人は要注意!

- 立ちっぱなしや座りっぱなしなど、同じ姿勢でいることが多い人
- 運動不足の人
- 過度なダイエット経験がある人
- 睡眠の質が良くない人
- 冷え性の人
- 偏食の人、野菜をあまり食べない人
- 外食やコンビニ食が多い人
- お酒が大好きな人
- つい大盛りを頼んでしまう人

## むくみ予防法

### ●適度な運動をする

一番の予防法は普段から体を動かし、血流を良くしておくこと。

カーフレイズ以外にも、ウォーキング、ランニング、階段を使う、いつもより広い歩幅で歩くなど日常生活の中の活動量アップを意識してみましょう。



### ●マッサージをする

ふくらはぎや太ももなどむくみやすい箇所を手で揉む、ゴルフボールやテニスボールなどを優しく押し当て転がしながらほぐすなどのマッサージにより、筋肉のコリがほぐれ血流がよくなります。



### ●体を冷やさない

体が冷えると、血行が悪くなりむくみの原因に。季節に合わせて、夏はストールやブランケット、冬はマフラーやレッグウォーマーを活用してみましょう。また、入浴はできる限り湯船に浸かり、足先までしっかり温めましょう。



### ●バランスのよい食生活

体内の塩分量を調整する作用のある「カリウム」は、きゅうり、バナナ、リンゴなどに、血管を緩める作用のある「マグネシウム」は海藻類、魚介類、野菜などに多く含まれています。偏った食生活にならないように、いろいろな食材を取り入れてみましょう。



## ●RIZAP 語録

### 悔しいはエネルギー

“現状の自分”と“理想の自分”。そこにギャップがあるから悔しくなる。でもその悔しさは“自分自身に期待している”ことの表れでもあります。その悔しさをエネルギーに変えて、歩み出しましょう!

トレーナー 若山 博行





RIZAP  
トレーナーが伝授



宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

若々しい姿勢は何歳からでもつくれる!?

# 脱!!猫背で 美しい姿勢を手に入れましょう!

現代人の多くに見られる猫背。

猫背を卒業して、ぽっこりお腹や肩こり・腰痛を感じないカラダに  
猫背の対策に効果的なストレッチを RIZAP トレーナーが伝授。



座ったままでもできる

『良い姿勢をつくる YTWL』ストレッチ

### Step ①

脚は腰幅にして椅子に  
浅く座ります。

### Step ② Y

両腕を斜め上方 45 度に広げ「Y」  
の文字を作る→肩はリラックスし  
た状態で、肩甲骨を寄せます。  
10 回、リズム良く腕を前後に動  
かしていきましょう。



### Step ③ T

両腕を水平に広げ「T」  
の文字を作る→肩はリ  
ラックスした状態で、肩  
甲骨を寄せます。10 回、  
リズム良く腕を前後に  
動かしていきましょう。



### Step ④ W

両肘を曲げ「W」の文字を作る→肩  
はリラックスした状態で、肩甲骨を寄  
せます。10 回、リズム良く両肘を近  
づけるように動かしていきましょう。



### Step ⑤ L

両腕を肩の高さまで上  
げ肘を 90 度曲げて「L」  
の文字を作る→肘の位  
置をキープしたまま腕  
を後ろに倒しま  
す。10 回、リズ  
ム良く繰り返す。



「YTWL」を行う際は、肩はリラックスし、  
背中(肩甲骨)をしっかり真ん中に寄せることを  
意識しましょう

←一緒にチャレンジ!



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 猫背は 心身不調の最大の敵!

スマホやパソコンが普及した現代で  
は、多くの人が猫背になりがちです。  
長時間スマホやパソコンを操作する姿  
勢が続いたり、足を組んで座ること  
で骨盤が後ろに傾くと、肩甲骨が左  
右に開いた状態で固まってしまいま  
す。すると、胸が閉じて呼吸が浅く  
なり急な眠気や倦怠感を感じたり、  
疲労が抜けにくくなることも。こう  
した生活習慣を続けていると、肩こ  
り、偏頭痛、腰痛などを引き起こ  
しやすくなります。また、猫背が  
続くと何となく気分も沈みがちに  
…、猫背対策で、身体的にも心的に  
も、スッキリ快調な毎日を手に入れ  
ましょう。

## 猫背の特徴

- 1 首が前傾する
- 2 背中が丸くなる
- 3 下腹部がぽっこり出る



猫背になりやすいのは、座っている時。まずは、  
少しお腹に力を入れて、胸を開く、という意識  
から始めていきましょう。外的な工夫として、  
パソコンの画面と目線の高さができるだけ水平  
になるように、机と椅子の高さを合わせるのも  
良いでしょう。

## 固まっている 「菱形筋」を 動かしましょう

猫背の対策には、まずは、肩甲骨と背骨を繋ぐ深層の「菱形(りょうけい)筋」を動かしましょう。肩甲骨の間にある菱形筋が使われる事で肩甲骨が寄り、背筋が伸びたキレイな姿勢を作ることができます。さらに、背筋が伸びる事でお腹にも力が入り、下腹部のぽっこりも防止する事ができます!! 「YTWL」ストレッチなどで定期的に肩甲骨を寄せて、きれいな姿勢、快適な身体を保ちましょう。

## ● RIZAP 語録 ●

### 「いつかやろう」は一生涯やらない

いつか着るだろう、いつか使うだろう、一生そのタイミングはやってこない。そのいつかを今にすれば人は変わる。

トレーナー 渋谷 直貴





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# ボディメイクにもつながる! 二日酔い対策

楽しくてつい飲みすぎてしまった翌日、  
頭が重い…体がだるい…仕事に集中できない【二日酔い】、  
あなたも一度は経験したことがあるのではないのでしょうか？  
つらい二日酔いの予防法、対処法を RIZAP トレーナーが伝授します！

飲み会を楽しみたい！  
二日酔い対策のポイントをご紹介します！

Point ① 空腹は避けよう！

Point ② 会話を楽しみながらゆっくり飲もう！

Point ③ 水分補給は念入りに！

## おすすめメニュー

### 1. サラダチキンとアボカドのヨーグルト和え



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	281 kcal
たんぱく質	17.0 g
脂質	21.9 g
糖質	2.6 g
炭水化物	7.9 g
食物繊維総量	5.3 g
食塩相当量	1.0 g

#### <材料>

- ・ サラダチキン (市販品) 120g
- ・ アボカド 1個
- ・ 黒コショウ 少々

- [A]
- ・ プレーンヨーグルト 50g
  - ・ ニンニク (すりおろし) 1/2 片分
  - ・ ハーブソルト 少々

作り方の動画はこちら ▶



### 2. しじみとキャベツのコンソメスープ



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	48.5 kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	2.4 g
糖質	4.7 g
炭水化物	6.1 g
食物繊維総量	1.4 g
食塩相当量	1.1 g

#### <材料>

- ・ しじみ 12個
- ・ キャベツ 100g
- ・ ミントマト 6個
- ・ オリーブオイル 小さじ 1
- ・ 黒コショウ

- [A]
- ・ 水 1 と 1/2 カップ
  - ・ 圆形コンソメ 1個 (4g)
  - ・ 塩 少々

作り方の動画はこちら ▶



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## Point ① 空腹は避けよう! ▶飲み会までの準備

お腹が鳴るほどの空腹はアルコールのベースもおつまみのベースも速めてしまい、暴飲暴食の原因になります。飲み会がある日は、夕方に間食を食べてから行きましょう。

【オススメの間食】 サラダチキン、ゆで卵、プロテインバーなどたんぱく質が含まれているもの。



## Point ② 会話を楽しみながらゆっくり飲もう! ▶飲み会スタート!

お酒はゆっくり飲むことで飲みすぎ防止になります。会話を楽しみながら過ごしましょう!

また、お水やお茶をお酒の間で飲むことで二日酔い防止になります。おつまみはたんぱく質が豊富な赤身のお肉やチーズ、枝豆を選び、体に必要な栄養素を摂取しながら、楽しみましょう!



## Point ③ 水分補給は念入りに! ▶自宅に帰ったら

お酒をたくさん飲んだら、すぐに寝ず、ゆっくり座って酔いがさめるまで休みましょう。

しじみのお味噌汁などを飲みながらゆっくりすると、水分補給もアルコール分解のサポートもできますね。



## それでも二日酔いになったら…

### ①水分補給をする

目安はお水 1 リットル。最低でも 500ml は飲みましょう。

※飲みづらい場合はスポーツドリンクなどでも OK



### ②朝ごはんを食べる

二日酔いの朝は食欲がない方が多いですが、ヨーグルトや納豆といった食べやすいものを選びましょう。たんぱく質に含まれるアミノ酸は、肝臓の働きを助ける効果があり、より早い回復に繋がります。



▶注意Point! お風呂、サウナ、汗をかく運動は控えましょう。

## ● RIZAP 語録 ●

今日やってみようと思っ出した小さなその一歩が  
10年後 20年後の人生を変えていきます!

何事も順を追って努力を重ねていくことが運回りのようで実は一番近道です!

トレーナー 近田 真奈





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# 寝ているときも脂肪は燃える! 睡眠＝脂肪燃焼

睡眠は日々の疲れを取るためだけでなく、ボディメイクにも深く関わっています。睡眠時間が短いと、集中力の低下だけでなく、肥満の原因にも繋がっていくといわれています。睡眠時間、睡眠の質を高めることで健康的な体作り、仕事パフォーマンスのアップ、さらに脂肪燃焼の効果を高めることができます！

## 睡眠の質を高めるトレーニング “ドローイン”

腰痛予防

姿勢改善

お腹周りの引き締め効果

### Step ①

足の裏をしっかり床につけた状態で仰向けになり膝を90度程度に曲げます。足幅は腰幅にあけましょう。



### Step ②

息をしっかり吸ってお腹を膨らませます。

### Step ③

お腹をへこませながら、約7秒かけて息を吐きぎります。



◀解説付き  
ワンポイント  
レッスンはコチラ

◀一緒に  
チャレンジ!

### Step ④

これを繰り返していきます。  
1セット10回を目安にやってみましょう！



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 睡眠不足がもたらすデメリット

- イライラしやすい
- 食欲の増加を招きやすい
- 高血圧や認知症のリスクが高まる
- 集中力・判断力が低下

睡眠時間が短かったり、睡眠の質が下がると、ボディメイクに影響を及ぼすだけでなく仕事パフォーマンスの低下や病気のリスクも大きくなります。

## 睡眠時間は短すぎず長すぎず

最適な睡眠時間は7時間半。適度な睡眠時間が疲労回復を助けます。長すぎず、短すぎないことが大切なポイントです！

## 生活習慣を見直して、睡眠の質を高めよう!

### 今日からできる生活習慣

●適度な運動をする



休日にはストレッチやドローインだけでも良いので、体を動かしましょう！

●日光を浴びる



日光には体内時計をリセットする働きがあり、睡眠の質が上がると言われています

●朝食を食べる



毎朝の食事で、胃腸と身体を目覚めさせましょう。

●寝る前の電子機器使用を避ける

●湯船に浸かり、体を温める

## できることからひとつずつ実践!

質の高い睡眠を手に入れて、ボディメイクも生活習慣も今より充実させましょう!

### RIZAP 語録

#### 健康はお金では買えない

病気になり手術や入院にお金を使うのか、健康な状態で旅行やスポーツなど自分の好きなことにお金を使うのか、健康はお金では買えません。

トレーナー 鈴木 沙彩





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# 免疫力アップで 疲れ知らずのカラダを目指す!

免疫力を高め風邪をひきにくい、疲れにくい身体のために  
オススメの運動はなんといってもスクワット。  
運動が苦手な方でも大丈夫です。RIZAP トレーナーが徹底解説します。

## オフィスでも簡単にできる 免疫力アップトレーニング「スクワット」

**Step 1**  
足幅は肩幅か、それよりやや広め、つま先は真正面かやや外に向けて立ちましょう。腕は胸の前で組むといでしょう



**Step 2**  
後ろに置いてある椅子に座るイメージで、息を吸いながら、太腿が床と平行になる深さまでしゃがみます



**Step 3**  
息を吐きながら膝が伸びきるところまで立ち上がります



**Step 4**  
再び Step 1 の姿勢を作り、動作を 10 ~ 15 回繰り返します

◀解説付き  
ワンポイント  
レッスンはコチラ



◀一緒に  
チャレンジ!

しゃがむ時に、膝がつま先より前に出たり、内側や外側に開きすぎないように。ゆっくりとした動作(3秒でしゃがみ、3秒で立つ)を意識しましょう

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 1分で分かる 免疫力を上げる3つのポイント

私たちの健康を支えている「免疫力」。この3つのポイントで寝れない若々しいカラダへ!!

### 適度な運動

ネット環境の発達で座り仕事が多い、外回りの仕事でも車での移動がほとんどといった運動不足気味の人が増えています。海外の研究では、運動する日数が多いほど風邪をひく日数も少なく、重症度も低いという結果も報告されています(※)。免疫力を高めるためには、汗を軽くかく適度な運動をしていきましょう!  
※ Br J Sports Med.;45,987-92,2011

### バランスのよい食事

免疫細胞や筋肉の材料となるたんぱく質(肉・魚・卵)、腸内環境を整えるために欠かせない食物繊維(野菜・海藻)、どうしても不足しがちなこの2つの栄養素を意識的に摂る食事を心がけましょう。

### 体を温める

体が冷えると血管が収縮して血流が悪くなり、体の隅々に栄養や免疫細胞が運ばれにくくなります。筋肉量が少なく、熱の産生量が低い女性は特に注意です。水分を摂るときは白湯や常温のものにする、朝に温かいものを食べる、サラダを温野菜にするなどの工夫もしていきましょう。

### こんな人は要注意!

- 1 運動不足、同じ姿勢が多い
- 2 冷たいものを摂ることが多い
- 3 湯船に浸かることが少ない

### 下半身の筋肉を動かし、 全身の血流を良くしましょう

下半身の筋肉は、全身の筋肉の6~7割を占めています。動かす筋肉が多ければ多いほど、筋肉が熱を生み出し体温が上がりがやすくなります。特に太腿の前の「大腿四頭筋」は歩いたり、走ったりするのに重要な筋肉。ここを普段から鍛えていれば、体温が高い状態を保てるだけ

でなく、引き締まった脚、遅ましい脚を実現できます。他にも、お尻や太腿の裏も「大腿四頭筋」同様、大事な筋肉ですので、これら全てを鍛えることができるスクワットを、是非1日10回1セットでも構いませんので継続し、血流を良くし免疫力をアップさせましょう。

### RIZAP 語録

#### やると決めたらポジティブは作れる!

大切なのは「できるか、できないか」ではなく「やるか、やらないか」。その決断ができれば前進する。

トレーナー 澁谷 直貴



Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.



RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# 1日5分の筋トレで同時にできる！ ストレス解消とパフォーマンスアップ

筋力トレーニングはボディメイクだけでなく、ストレス解消に効果的と言われています。  
ストレスは、生活習慣の乱れや仕事のパフォーマンス低下を引き起こすことも。  
1日5分の筋力トレーニングで、ストレスを解消していきましょう！

当てはまる人は要注意。  
ストレスを感じやすくなるだけ  
でなく生活習慣病につながる  
可能性も…

- 睡眠不足
- 夜勤、交代勤務がある
- 食事や栄養に偏りがある
- 運動習慣がない
- 体型が気になっている
- 疲れが取れない

## 寝ながら簡単！腹筋運動

着替えも準備も必要ありません。短い時間で気軽に取り組めるトレーニングです。  
無理のない範囲で行いましょう！

### Step 1

足をまっすぐ伸ばし仰向けになり、  
手を頭の後ろで組みます。



### Step 2

左脚の膝を胸に引き付けるように曲げます。同時に右肘を左膝につけるように体を捻って持ち上げます。伸びている足は床から少し浮かせた状態をキープしましょう。



### Step 3

反対側も同様に行います。この動作を左右交互に10~20回、連続して行いましょう。

←一緒にチャレンジ！



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▼

## ストレスを感じていませんか？

知らず知らずのうちにストレスを溜め込んでしまっているかも。  
ストレスが溜まっていないかチェックしてみましょう。

### ストレスチェック

- 人付き合いがおっくうになってきた
- 肩が凝りやすい
- 目が疲れやすい
- 背中や腰が痛くなる
- 手足が冷えることが多い
- 朝、気持ち良く起きられない
- 頭がスッキリしない
- 胃がもたれることが多い
- よく夢をみる



いかがでしたでしょうか？ 当てはまるものが多ければ多いほどストレスが溜まっている可能性があります。

そして、これらが長く続くと体や心に大きな負担をかけてしまうこととなります。例えば、血行不良、代謝が下がる、便秘、ほかにも生活習慣病のリスクが高まります。更には怒りっぽくなったり、小さなことでも感情的になったりなど、心にも変化が。もちろんボディメイクも停滞してしまいます。

小さな不調が積み重なって大きなストレスに変わる前に、体を動かしていく習慣を身につけ、ストレスを解消しましょう！

## ストレス解消法はやっぱりこれ！

### 適度な運動がストレス解消とパフォーマンスアップにつながる！

特に筋力トレーニングを行うと、アドレナリンやドーパミンというホルモンが分泌され、集中力を高めたり、気持ちを前向きにしてくれます。

他にも脂肪燃焼や代謝アップ、肩こり腰痛、冷えの解消にも非常に効果的です。生活習慣に筋力トレーニングを取り入れて、1日5分だけでも、自分の体と心と向き合う時間を作りましょう。こまめにストレスを解消することが、快適に過ごすためのポイントです。



### ● RIZAP 語録 ●

「今やる」か「あとでやる」か、どっちを選びますか？  
幸せを感じる時間は長い方が良いですね？

トレーナー 盛一 紗季





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# ボディメイクの幅を広げる 正しい栄養バランスとカロリー

健康的にボディメイクを行うためには、エネルギー産生栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物）とカロリーがとても大切です。美と健康を保ちながらボディメイクを進めていきましょう！

## エネルギー産生栄養素バランスとは？

摂取カロリーの中でエネルギー産生栄養素のバランスを整えると、健康的にボディメイクをすることができます。

■目的に合わせてエネルギー産生栄養素バランスを変えてみましょう！



筋肉を維持しつつ摂取カロリーと糖質量をコントロールし、体脂肪を落とす。

エネルギー産生栄養素バランスを均一になるよう意識。

正しく糖質を摂取して高負荷の筋力トレーニングを行う。

## おすすめメニュー

### 1. ブロッコリーと卵のツナサラダ



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	202 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	12.8 g
糖質	3.4 g
炭水化物	11.6 g
食物繊維総量	8.2 g
食塩相当量	1.9 g

<材料>  
ゆで卵 1個  
・ミニトマト 2個  
・ブロッコリー 1株 (250g)  
・ツナ(水煮缶) 1缶(70g)

[A].....  
・マヨネーズ 大さじ 2  
・しょうゆ 小さじ 1  
・天然甘味料 小さじ 1  
・コンソメ 小さじ 1

作り方の動画はこちら ▶



### 2. 鯖缶とキャベツのゆずコショウ炒め定食



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	445 kcal
たんぱく質	27.0 g
脂質	18.3 g
糖質	38.7 g
炭水化物	43.8 g
食物繊維総量	5.1 g
食塩相当量	2.1 g

<材料>  
鯖の水煮缶 1缶 (200g)  
・キャベツ 2枚 (80g)  
・しめじ 1パック (100g)  
・ゴマ油 大さじ 1

[A].....  
・顆粒だし 小さじ 1  
・しょうゆ 小さじ 1  
・ゆずコショウ 少々

作り方の動画はこちら ▶



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 太る原因は摂取カロリーの他にも…？ 「インスリン」別名：肥満ホルモン

皆さまも一度は聞いたことがあるのではないでしょうか？体重増加は血糖値の上昇によるインスリンの過剰な分泌が原因となり起こっています。そして、低糖質食療法を取り入れることで、血糖値の急速な上昇を抑え、ホルモンバランスをコントロールし、体重増加を抑えることができます。

## ダイエットのウソ？ ホント？

### ① こまめに食事をした方が 痩せる!?

間食を含めた分食を取り入れることで、血糖値の急上昇・急降下を抑えることができ、過剰なインスリン分泌を抑えることができます。しかし、血糖値の上がりやすいものを食べていると分食も逆効果になる可能性も…間食で食べるものは血糖値の上がりにくい、低糖質なものを選んでみましょう。



### ② 食べる順番で ボディメイクができる!?

[ベジファースト]  
野菜を最初に食べることで、血糖値の上昇が緩やかになりインスリンの分泌量が抑えられます。「まずは野菜から」を習慣化してみましょう。



### ③ 運動は 20 分以上 継続しないと効果がない!?

運動を30分継続した場合も10分×3回を1日の中で分けて行った場合も、消費カロリーはほとんど変わりません。続けられること、習慣にできることの方が大切です。時間がない方も隙間時間を見つけ、こつこつ積み重ねてみましょう！



### ④ 女性は筋肉ムキムキに なりにくい!?

女性は元々男性よりも筋肉が付きにくくなっています。軽い負荷で回数を重ねて筋力トレーニングを行う事で、引き締まった美しいシルエットを手に入れます！恐れず、理想の体に向かって筋力トレーニングを行っていきましょう。



## RIZAP 語録

### 今の自分は過去の自分の集大成。

人のせいにした瞬間「成長」した自分には出会えません。自分次第で未来はいくらでも変えることができます。

トレーナー 中村 梨子





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# 正しい知識であなたも低糖質マスターに! 成功につながる 低糖質メソッド

健康的にダイエットをする。

脂肪燃焼効率を上げるためには、実は運動が2割食事が8割なんです!!

1日3食をしっかり食べるRIZAP式【低糖質食】であなたも一緒に体を変えてみませんか?

**低糖質食 POINT ①** 糖質を減らしても  
体はエネルギー不足にならない

**低糖質食 POINT ②** 脂肪燃焼の効果が高まり  
脂肪が燃えやすくなる

**低糖質食 POINT ③** “1日3食をしっかり食べる”  
カロリー off から糖質 off

## おすすめメニュー

### 1. 鯛とキムチのボン酢あえ



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	225 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	12.8 g
糖質	2.3 g
炭水化物	3.2 g
食物繊維総量	0.9 g
食塩相当量	1.7 g

#### < 材料 (2人分) >

- ・鯛の水蒸缶 1缶 (200g)
- ・刻みネギ 大さじ 1(8g)
- ・キムチ 60g
- ・ゴマ油 小さじ 1
- ・ボン酢 小さじ 1



作り方の動画はこちら ▶

### 2. 鶏の豆腐入りハンバーグ



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	313 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	23.1 g
糖質	5.4 g
炭水化物	10.2 g
食物繊維総量	4.8 g
食塩相当量	1.6 g

#### < 材料 (2人分) >

- ・鶏ひき肉 100g
- ・卵 1個
- ・たまねぎ 中 1/2個 (100g)
- ・木綿豆腐 1/3丁
- ・オリーブオイル 大さじ 2

[A]

- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・糖質ゼロ料理酒 大さじ 1
- ・天然甘味料 大さじ 1/2
- ・ワサビ お好み



作り方の動画はこちら ▶

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## たんぱく質のおかずを メインにとる。 ダイエット効果を高め 脂肪燃焼アップ!!



糖質・たんぱく質・脂質の3大栄養素は、エネルギー源として使われていく順番があります。まず一番最初に使われるのが糖質、2番目は脂質、3番目に使われるのがたんぱく質。痩せる体作りの中で、一番に燃やしたいのは脂質です。そのためには体の中に糖質が少ない状態をつくり、脂質が優先的にエネルギーとして使われるようにします。低糖質で痩せるメカニズムを知ることが、ダイエットをスムーズに進める鍵となります!

糖質は、人間のカラダを動かすのに大切なエネルギー源です。日本人は、ご飯やパン、麺などの糖質から多くのエネルギーを得ている傾向にありますが、余った糖質は中性脂肪になって体内に蓄えられていきます。

糖質を減らすとエネルギー不足になるのでは?と心配になるかもしれませんが、たんぱく質をしっかり摂っていれば、その心配はありません。糖が不足するとたんぱく質に含まれるアミノ酸を材料に中性脂肪が燃焼して、カラダのエネルギーになるブドウ糖と脳のエネルギーになるケトン体がつくれます。糖質の摂り過ぎを防いで、脂肪を燃やしエネルギーを作り出す。これが、低糖質で痩せるメカニズムのポイントです。

## 効率良く 脂肪燃焼

## 糖質量を コントロールしながら、 必要なエネルギーを バランスよく食べる

ダイエット中も1日3食食べる事が、理想のボディメイクには不可欠です。痩せると同時に太りにくい体作りができるよう、1日にとりたいエネルギー量は、基礎代謝量を下回らない事が大切です!

また、1日3食に分けてバランスよく食べる事により、脂肪燃焼がしやすい体、そしてリバウンドのしづらい体に。

## RIZAP 語録

### 今の自分は過去の自分の集大成。

体を変えるには食事の調節や15分の運動など小さなできた!の積み重ねで脂肪が燃え、結果5kgや10kgの減量の成果に繋がります。夕食のご飯をまずは冷奴に変えてみてください。

トレーナー 山本 真





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# 今日から実践できる! RIZAPメソッド 低糖質食事法

結果にコミットし続ける RIZAP!

健康的な体を手に入れるために、食事をコントロールする力を身に着けよう!

【選んで食べる】正しい食事実践法をボディメイクのプロであるトレーナーが伝授します!

## まずはコレを覚えよう!【低糖質のポイント】

### ① 主食を控えて糖質をコントロール



### ② たんぱく質のおかずをメインに



### ③ 3食食べる! ポリュームは3:5:2



### ④ 水分をしっかり摂ろう



### ⑤ 自分に合った低糖質食の進め方

	朝食	昼食	夕食
プチ低糖質	通常食	通常食	低糖質
スタンダード低糖質	低糖質	通常食	低糖質

▶ Point! プチ低糖質からのチャレンジが続けるコツ!

## おすすめメニュー

### 1.アボガドチキンバーガー



#### < 1人分の栄養価 >

エネルギー	421 kcal
たんぱく質	25.6 g
脂質	29.3 g
糖質	6.9 g
炭水化物	23.4 g
食物繊維総量	16.5 g
食塩相当量	1.2 g

#### <材料(2人分)>

- ・ブランパン 4個
- ・サラダチキン 1個
- ・アボガド 1個
- [A].....
- ・マヨネーズ 大さじ 1
- ・プレーンヨーグルト 大さじ 1
- ・レモン汁 小さじ 1/2

作り方の動画はこちら ▶



### 2.やわらかネギ塩チキン



#### < 1人分の栄養価 >

エネルギー	182 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	7.4 g
糖質	2.3 g
炭水化物	2.7 g
食物繊維総量	0.5 g
食塩相当量	1.8 g

#### <材料(2人分)>

- ・鶏ムネ肉 1枚 (200g)
- ・オリーブオイル 小さじ 1
- [A].....
- ・長ネギ みじん切り 大さじ 2(30g)
- ・白ゴマ 小さじ 1/2
- ・すりおろしニンニク 小さじ 1
- ・酒 小さじ 2
- ・黒コショウ 少々
- ・塩 小さじ 1/2
- ・ゴマ油 大さじ 1/2

作り方の動画はこちら ▶



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 知って得する低糖質のポイント!

### ① 主食を控えて糖質をコントロール



主食となる、ごはんやパン、麺類は糖質が多く含まれています。まずは糖質をコントロールしていきましょう! どうしても食べたら朝食がオススメ!

お菓子など口に入れて甘いものや、加工品には糖質が多く含まれているものがあります。食べる前に、成分表をチェックしましょう!

### ② たんぱく質のおかずをメインに



お肉やお魚は筋肉の材料となるたんぱく質が豊富なため、お食事のメインにしてみましょう!

夕食時は低カロリーな鶏肉やお魚を選んでみましょう。また、卵や乳製品もたんぱく質が豊富です。チーズやヨーグルトなどはおやつに最適! 糖質の含まれないものを選んでみましょう

### ③ 3食食べる! ポリュームは3:5:2



朝・昼・夜 3食食べることがボディメイクのカギ! ポリュームは朝3:昼5:夜2をイメージしてお食事を食べてみましょう。

また、緑色の野菜やキノコ類を選ぶと低糖質かつポリューム調整に最適! どんどん活用しましょう。

### ④ 水分をしっかり摂ろう



体の約60%~70%は水分でできています。お水やお茶を中心に1日1.5L~2Lを目安に飲みましょう!

焼酎やハイボール(蒸留酒)は低糖質なお酒です。1日2杯程度であればお酒を飲みながらもボディメイクが可能!

まずは低糖質のポイント①から順番にトライしていきましょう!

## RIZAP 語録

### 何より時間を奪うのは“不健康”だ。

病気になって寝たきり、食事制限になってしまったら?

好きなところへ旅行に行けない、好きなものも好きな時に食べられない。

トレーナー 若山 博行



Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.



RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# ボディメイク必須アイテム! たんぱく質のチカラ

ボディメイクだけでなく、美容や健康にも大きなメリットがあるたんぱく質。  
筋肉はもちろん、髪の毛、皮膚、爪、そして骨や内臓、血液など、  
体を構成する多くの部分がたんぱく質からできています。  
だからこそ、健康的な体を作るには、たんぱく質をしっかりと摂取することが大切です!

**普段の食事でもたんぱく質を意識することが  
ボディメイク必勝法!**

## ① 脂肪燃焼の鍵は 筋肉にあり!

筋肉には脂肪を燃やしてくれる働きがあります。  
筋肉量が多いと脂肪燃焼の効果を高めて、1日の消費カロリーもアップします。普段の食事からたんぱく質を意識して食べるようにしましょう!

## ② いつまでも 若々しい姿をキープ

たんぱく質は筋肉だけではなく、髪の毛や肌のハリにも効果があります。  
普段の食事からたんぱく質を取り入れていくことで、若々しい姿を手に入れるサポートをしてくれます!

### おすすめメニュー

#### 1. マグロとオクラのねばねば和え



< 1人分の栄養価 >  
エネルギー 361 kcal  
たんぱく質 62.1 g  
脂質 7.8 g  
糖質 4.2 g  
炭水化物 9.2 g  
食物繊維総量 5 g  
食塩相当量 0.8 g

#### < 材料 (2人分) >

- ・まぐろ (カット済み) 200g
- ・オクラ (冷凍) 2本 (24g)
- ・納豆 1パック (50g)
- ・塩昆布 大さじ 1/2(3g)



作り方の動画はこちら ▶

#### 2. 鶏むね肉のピカタ



< 1人分の栄養価 >  
エネルギー 253.5 kcal  
たんぱく質 29.4 g  
脂質 12.6 g  
糖質 0.35 g  
炭水化物 0.35 g  
食物繊維総量 0 g  
食塩相当量 0.6 g

#### < 材料 (2人分) >

- ・鶏むね肉 (皮なし) 1枚 (200g)
- ・粉チーズ 大さじ 2(12g)
- ・卵 1個
- ・糖質ゼロ料理酒 大さじ 2
- ・塩、コショウ
- ・オリーブオイル 大さじ 1



作り方の動画はこちら ▶

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## たんぱく質は食べ過ぎても脂肪に!? 上手にたんぱく質を摂って筋力UP!

私たちの体は、たんぱく質を1度に消化吸収できる限度があり、  
摂りすぎた分は脂肪に変わってしまいます。  
ボディメイクにおいて、1日のたんぱく質摂取目安量を知っているということは、  
最高のアドバンテージとなります!

### 効率よくたんぱく質を筋肉に変える RIZAP メソッド

#### ●1日のたんぱく質目安量



×1.0~1.5g  
体重60kgの場合 60g~90g

#### ●目安表

		たんぱく質量
肉	100g	20g
納豆	1パック	7g
卵	1つ	8g

#### ●1食のたんぱく質目安量



男性  
約30g



女性  
約25g

ご自身の体重で計算していただき、計算値の範囲内でバランスよく1日のお食事を構成してみましょう!

### トレーナーおすすめの高たんぱく質食材

たんぱく質を多く含む食材は肉・魚・乳製品・大豆製品・卵です。特に肉や魚にはたんぱく質が豊富!  
赤身の肉や脂肪の少ない鶏むね肉、サバやサンマなどの青魚はビタミンのほかにもDHAやEPAなどのオメガ3系の脂質も豊富に含まれており、脂肪燃焼の効果を促進してくれます。

何を食べたらどのくらいのたんぱく質が摂れるかチェックしながら、選んでみましょう!



### ● RIZAP 語録 ●

#### 「一生懸命」は「楽しい」

時にボディメイクは我慢や、しんどい思いを要します。しかし目標に向かって全力で取り組んでいれば、自然とそんな日々を楽しめている自分に気付ける日が必ずきます。

トレーナー 今西 雅也





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# 脂質=太るは勘違い?! 覚えればカンタン! 脂質の選びかた

「脂質」は私たちの体にとって欠かせない三大栄養素の1つです。  
脂質の摂り方をマスターして、理想の身体へ最短距離で向かいましょう!

## 脂質早見表

良い脂質			できるだけ控えたい脂質		
不飽和脂肪酸 (オメガ3、オメガ9)		飽和脂肪酸の一部	不飽和脂肪酸 (オメガ6)	飽和脂肪酸の一部 (トランス脂肪酸)	
ナッツ類 	バター 	オリーブオイル 	マーガリン 	サラダ油 	肉の脂 
アボカド 	青魚 (DHA・EPA) 				

## おすすめメニュー

### 1. たことアボカドのマリネ



#### < 1人分の栄養価 >

エネルギー	78.5 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂質	4.9 g
糖質	0.7 g
炭水化物	1.3 g
食物繊維総量	0.7 g
食塩相当量	0.9 g

#### < 材料 (2人分) >

- ゆでたこ 250g
- アボカド 1/2個 (100g)
- レモン汁 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 少々



作り方の動画はこちら ▶

### 2. 鮭のホイル焼き



#### < 1人分の栄養価 >

エネルギー	246 kcal
たんぱく質	24.5 g
脂質	14.9 g
糖質	1.9 g
炭水化物	4.7 g
食物繊維総量	2.8 g
食塩相当量	0.6 g

#### < 材料 (2人分) >

- 生鮭 2切 (150~200g)
- しめじ 1パック (90g)
- エノキ 1/2束 (50g)
- 有塩バター 20g
- 醤油 適量
- 刻みねぎ 少々



作り方の動画はこちら ▶

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 選んで食べることがボディメイクの鍵になる

ボディメイクのために食事量や脂質を急激に減らしてしまうと、  
生きるために消費するエネルギーの量も減らしてしまい、  
結果的に痩せにくくなってしまいます。  
健康的にボディメイクを行うためには、  
毎日の消費エネルギー分のカロリーを最低限食事から補う必要があります。  
そのカロリーを補ってくれるのが『脂質』です。  
普段の食事から体に良い脂質を【選んで食べる】習慣を身につけて、  
スムーズなボディメイクを実現させていきましょう。

## 脂質の主な役割

- 活動のエネルギー源 (カロリー)
- 人の細胞膜、ホルモンなどを構成
- 内臓や外的刺激からの保護
- 脂溶性ビタミン (ビタミンA・D・E・K) の吸収を促進する

脂質が  
不足すると

- 代謝が下がり  
痩せにくくなる
- 肌荒れや便秘、  
ホルモンバランスの乱れ
- 集中力低下
- 仕事パフォーマンス  
ダウン

## “健康”にも“ボディメイク”にも「脂質」は欠かせない 選んで食べることが大事!

私たちが脂質を「悪」と感じやすいのは、食生活で【控えたい脂質】を摂りすぎてしまっているからですが、  
【良い脂質】を選んで食べることで健康的にボディメイクを行うことができます。  
脂質は特にダイエットの敵として見られることも多いですが、  
良い脂質を選ぶことで食の幅も広がり、健康的で楽しいボディメイクを実現させることができます。  
カロリーを計算しながら良い脂質を取り入れて最高の味方にしていきましょう!

## RIZAP 語録

### 乗り越えられない壁は、回り道すればいい!

一気に変わろうとすると何も変わらず、ただ自信だけを失ってしまふ。1つ1つの積み重ねが体も心も変えてくれる。

トレーナー 澁谷 直貴





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

摂り方を変えて結果に繋げる!!

# 水分・お酒 とカラダの関係

水分摂取は、ダイエットをスムーズに進めるためにも大切です。  
では、水分がカラダにとってどのように大切なのか、また低糖質食を実践していく上でのお酒との付き合い方をライザップトレーナーがこっそりお教えします!!

水分を摂ることは健康と美容の一石二鳥!!

- POINT ① 血液の巡りが良くなり、代謝がスムーズに
- POINT ② 代謝があがることで体温も上昇。脂肪燃焼にも好影響
- POINT ③ 便秘・肌トラブルの改善が期待できる!

## お酒の選び方



## おすすめメニュー

### 豆腐のキムチスープ



#### <材料(2人分)>

- 木綿豆腐 1丁 (300g)
- キムチ 100g
- 水 500ml
- 鶏ガラスープの素 お好み
- 塩コショウ 適量
- ゴマ油 少々

#### <1人分の栄養価>

エネルギー	185 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	7.9 g
糖質	10.7 g
炭水化物	16.0 g
食物繊維総量	5.3 g
食塩相当量	2.2 g

- ニラ 1/3 束
- キャベツ 4枚

# 水分

水分の量とタイミングが大事!!  
血液の巡りが良いカラダに

人間のカラダの60%は水分でできています。水分は消化吸収、老廃物の運搬に使われ、不足すると血液の流れが悪くなり、栄養や酸素をカラダのすみずみにまで運びにくくなります。水分の量と質が適切であれば血液の巡りが良くなり、代謝がスムーズになります。つまりカロリー消費量が増えるというわけです。代謝が上がると自然と体温も上昇し、脂肪燃焼にも良い影響を与えてくれます。



## 摂取するタイミングも大切

低糖質食の場合、食べ物から得られる水分が減少するため、水分を補う必要があります。摂取量の目安は、女性は1日1.5~2ℓ、男性は2~3ℓを目安にしてください。おすすめは「水」か「お茶」。糖質の少ないものを選び、一度にたくさん摂取せず、常備して少しの量をこまめに飲むようにしましょう。カフェインは利尿作用があるので、摂りすぎには注意が必要です。

ハイボール	蒸留酒であるウイスキーを炭酸で割っているため糖質は入っていません。
焼酎	原料は炭水化物ですが、蒸留する過程で糖質がカットされています。
ジン・ウオッカ	炭酸で割るのは問題ありませんが、「ジントニック・ウオッカトニック」はトニックウォーターに砂糖が含まれています。
レモンサワー	レモンは果物の中でも低糖質。飲むなら生果実を絞った「生レモンサワー」を。砂糖が原料のシロップを利用している「レモンサワー」は糖質が高くなります。

低糖質を実践中は、糖質ゼロの焼酎やウイスキー、「蒸留酒」を選びましょう! 低糖質なものを選んで、飲みすぎは厳禁です。無糖のお茶・ウーロン茶などで割るのが◎。ビール、日本酒、梅酒は糖質が多いので控えていきましょう。

低糖質を実践中でも楽しめるお酒の選び方&食べ方

# お酒

## 飲み過ぎは、ボディメイクを進める上で支障が出る!?

アルコールを飲みすぎると、筋肉を分解したり、肝臓の働きを弱めたり、満腹中枢が鈍くなり食べ過ぎてしまったりなど、ボディメイクを進める上で支障が出てしまいますので要注意です。

合わせるおつまみは「焼き鳥」「刺身」「だし巻き」「冷奴や湯豆腐」「青菜のお浸し」などのタンパク質やサラダがおすすめです。味付けはシンプルなものを選びましょう。

## RIZAP 語録

### 今の自分は過去の自分の集大成。

考え次第で、行動は意外と起こせるもの。壁と感じて超えるのをためらってしまうのも、未来へと続く階段の1段階と考えると、気が楽になりませんか? 大事なのは、1歩踏み出すこと!



トレーナー 高梨 望



RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

## 体の内側から健康と美を手に入れよう！ 腸内環境

私たちの健康や見た目に大きく影響を与える『腸』。

腸内環境を整えることで、体に良い変化がたくさん起こります。

今回は食事をコントロールしながら腸内環境を整えられる、食材をご紹介します！

すぐに取り入れられる食物繊維が豊富な低糖質食材とレシピで  
健康、快調、美肌を手に入れましょう！

1日の中で摂取したい食物繊維：男性 20g 以上 女性 18g 以上

### ① おから100g(食物繊維10g)



食物繊維だけでなくタンパク質も豊富。  
粉ものや洋菓子なども、おからを代用品  
として使えば糖質を抑えられます。

### ② アーモンド10粒(食物繊維約10g)



食べ応えが抜群でお腹が空きやすい方  
におすすめ！1日10～15粒程度を目安  
に食べてみましょう。

### ③ 納豆1パック(食物繊維3.4g)



血液をサラサラにする効能のほか、ビタ  
ミンB2が豊富。たんぱく質も豊富で副  
菜としても活用できます。

### ④ アボカド100g(食物繊維6.7g)

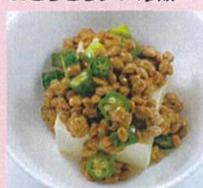


ビタミンミネラルを多く含んでいます。カ  
リウムも豊富に含まれているため、むくみ  
の予防にもつながります。

▶ **Point!** できるだけ1つの食材にこだわらず、いろんな食材から食物繊維を摂ってみましょう！

## おすすめメニュー

### 1. とろとろダレ冷奴



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	164 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	8.0 g
糖質	5.0 g
炭水化物	9.9 g
食物繊維総量	4.9 g
食塩相当量	0 g

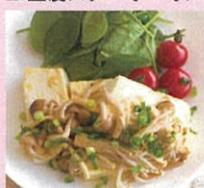
< 材料 (1人分) >

- ・納豆腐 1個(100g)
- ・納豆 1パック(50g)
- ・オクラ 2本(冷凍)(24g)



作り方の動画はこちら ▶

### 2. 豆腐ステーキ キノコたっぷりソース



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	231 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	18.3 g
糖質	3.0 g
炭水化物	5.1 g
食物繊維総量	2.2 g
食塩相当量	0.6 g

< 材料 (2人分) >

- ・木綿豆腐 1丁(300g)
- ・粉チーズ 大さじ1(6g)
- ・しめじ 40g
- ・エノキ 40g
- ・万能ネギ 適量 小さじ1(2g)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・バター 大さじ1
- ・塩コショウ 少々



作り方の動画はこちら ▶

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 太りやすい、痩せやすい原因は腸内環境にあり?!

腸内には3つの腸内細菌(善玉菌・悪玉菌・日和見菌)が存在し、  
この細菌たちのバランスで腸内環境が良いか悪いか決まります。

食事が偏ってしまったり食物繊維が不足してしまうと、  
腸内細菌のバランスが悪くなり、代謝が下がったり便秘気味になるなど、  
ボディメイクのブレーキになってしまう可能性があります。

腸内環境を良い状態でキープして健康的な状態でボディメイクを進めていくために、  
毎日の食事に食物繊維を取り入れていくことが一番簡単な手段になります。  
普段から腸内環境が良くなる食材を選んで食事に取り入れてみましょう!

## カンタン! 腸内環境チェック!

- ① 肌荒れ、吹き出物に悩んでいる
- ② おならが臭いとを感じる
- ③ お通じが不規則、または便秘
- ④ 睡眠不足、寝ても疲れが取れない
- ⑤ 運動不足
- ⑥ 体調がすぐれない。風邪をひきやすい。

該当するものはありましたでしょうか?

腸内環境が悪くなると私たちの体にはさまざまな症状が現れます。  
上記の6つはほんの一部ですが、腸からのサインをそのままにし  
ておくと、ボディメイクに影響が出るだけでなく、体調不良や免疫  
力の低下などから大きな病気に繋がる可能性もあります。

腸内環境は、食事のほかにストレスや睡眠、運動からも影響を受  
けます。まずは自分にできる事から少しずつ始めていき、良い腸内  
環境を作れるように、生活習慣を意識しましょう!



## 善玉菌に 注目!

食物繊維は良い腸内細菌(善玉菌)のエサになり、  
善玉菌を増やすことが期待できます。  
その結果、お通じの改善が期待できます。  
普段から意識して取り入れて腸の動きを活発化させていきましょう!

## RIZAP 語録

### 健康は当たり前じゃない

食べられる、寝られる、遊べる、楽しいことを考える・・・それだけで健康。  
こんな当たり前の事が当たり前に出来る。そこに感謝。

トレーナー 若山 博行





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# 5大栄養素! ビタミン・ミネラル

身体のエネルギー源になり、体の組織を作るのがエネルギー産生栄養素(糖質・脂質・タンパク質)。  
体の調子を整え、機能を正常に働かせるのがビタミン・ミネラル。

エネルギー産生栄養素にビタミン、ミネラルを加えたものが5大栄養素と言われています。  
ビタミンもミネラルも体の中で作られる量や種類が限られているため、「食品から摂取して補う栄養素」です。



## ビタミンの種類は大きく分けて2つ!

### 水溶性ビタミン B群・C

- ・水に溶けやすく熱に弱い。
- ・尿や汗に溶けて体外に出るので毎日の摂取がオススメ!

▶ レシピ「ガーリックポークソテー」(ビタミンB1)

### 脂溶性ビタミン D・A・K・E

- ・油に溶けやすく熱に強い。炒めることで吸収効率アップ!
- ・肝臓に蓄積されてしまうため過剰摂取注意。

▶ レシピ「アーモンドのキャラメリゼ」(ビタミンE)

## おすすめメニュー

### 1. ガーリックポークソテー



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	399 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂質	34.1 g
糖質	1.2 g
炭水化物	1.5 g
食物繊維総量	0.3 g
食塩相当量	0.3 g

#### < 材料 (2人分) >

- ・豚肉かたコース 2枚 (200g)
- ・ニンニク 2かけ
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・塩コショウ 少々



作り方の動画はこちら ▶

### 2. アーモンドのキャラメリゼ



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	92 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	8.1 g
糖質	2.1 g
炭水化物	3.8 g
食物繊維総量	1.7 g
食塩相当量	0 g

#### < 材料 (2人分) >

- ・天然甘味料 60g
- ・水 20ml
- ・アーモンドスライス 30g



作り方の動画はこちら ▶

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## エネルギー産生栄養素の代謝サポートと筋肉に欠かせない!

### ビタミンB群・ビタミンD

糖代謝	ビタミンB1	脂質代謝	ビタミンB2
 豚肉	 ニンニク	 納豆	 ほうれん草
たんぱく質代謝	ビタミンB6・B12	筋肉を作る	ビタミンD
 鶏肉	 チーズ	 うなぎ	 鮭

●ビタミンDは日光を浴びることで体内でも作られますので、意識して摂取する必要はありません。散歩に出かけるなど日々の運動で日光を浴びると、自然とビタミンDを体内で作ることが可能となります!

## ミネラル

人の体に必要なミネラルは16種類あり、体の調子を整えてくれる働きがあります。ビタミン同様、体の中では作られない栄養素です。穀類や豆類、海藻類など多くの食品に含まれています。



## Point

ビタミン・ミネラルには多くの役割があります。適切な量を摂取することでそれぞれの効果を発揮していきますが、過剰摂取は逆効果になってしまう可能性もあります。栄養素が偏ることで生活習慣病に繋がりがやすくなりますので、食材を選んで5大栄養素を万遍なく摂り、健康的な体と理想の身体を手に入れていきましょう!

## RIZAP 語録

### 昨日の自分より1%の成長

体重が落ちなくて焦りを感じたり、誰かと比較したりしてしまうこともあるでしょう。ただ、体は遺伝子、骨格、ホルモン量など様々な観点で異なります。比較するのであれば昨日の自分より1%の成長を目指していきましょう。体は間違いなく変わっています。

トレーナー 山本 真





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# 走らなくても 有酸素運動はできる!

「有酸素運動」と聞いて、どんなことをイメージしますか？  
ランニング、ウォーキング、サイクリング、水泳などいろいろ想像できますね。  
でも…実はそれだけじゃありません！有酸素運動は皆さまの日常生活に溢れています。  
そんな「なるほど!」な情報から、「へー」となる豆知識まで、  
RIZAPトレーナーがすべてお教えします。

## 道具はいらない! 家の中で誰でも出来る! 有酸素運動『マーチ』

息が切れるくらいのスピードで、まずは 60 秒から始めてみましょう。



**Step ①**  
胸を張って、真っすぐ立ちます。



**Step ②**  
両手をおへその高さ  
で重ね合わせ、手に  
あたるまで太ももを  
持ち上げます。



**Step ③**  
その場で歩く動作を  
続け、足の動きに合  
わせて腕も大きく振  
ります。



**Step ④**  
胸を張って視線は正  
面のまま、呼吸が止  
まらないように注意  
しましょう。

### ▶Point! 有酸素運動は「活動量アップ」がキーワード

“20 分以上やらないと効果が出ない!” という情報を耳にしたことがある方も多はず。  
もちろん一定時間続けることで有酸素運動の効果は高まります。でも連続じゃない意味がないわけ  
ではありません。大切なのはできる限り体を動かすこと「活動  
量アップ」です。消費エネルギーを増やすことで有酸素運動の効  
果が期待できる、というわけです。

←一緒にチャレンジ!



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 有酸素運動には 『やり方』があった

よく「毎日ウォーキングや散歩をして 10,000 歩  
以上歩いているけど、全然痩せない」と言う声を  
聞きます。もちろん歩いた以上に食べている、ホル  
モンバランスが乱れているなど、いろいろな理由が  
考えられます。しかし、注目すべきは“やり方”な  
んです。

歩く時のポイントは4つ!

1. 胸を張って
2. 腕を大きく振り
3. いつもより歩幅を広く
4. 早歩き

※息が切れて、誰かと話しながら歩くことが難しいスピー  
ドを意識してみましょう!

## 有酸素運動

### 3つメリット

#### ①心肺機能の強化

心臓や肺などの呼吸筋を鍛える  
ことができ、心肺機能がアップ  
します。  
また心疾患による死亡リスクを  
低下させると言われています。

#### ②脂肪燃焼効果

血中 LDL コレステロール、中性  
脂肪を減少させるなどの働きも  
あり生活習慣病予防にも繋が  
ります。  
余裕がある方は、筋力トレー  
ニングのすぐあとに取り入れると  
脂肪燃焼効果がアップします!

#### ③取り入れやすい

散歩、ウォーキング、ランニ  
ングなど体を動かす習慣を身に  
付けることはもちろん、出退勤  
時に階段を使う、駅では目的地  
から遠い出口を利用する、駐車  
場は遠くに停める、積極的に家  
事をするなど、日常生活の中で  
活動量を増やす工夫をしてみま  
しょう!

## こんな人に オススメ!

- 少し動いただけで息切れ  
する人
- 階段を昇るのがつらい人
- 痩せたい人
- 忙しくて時間がない人
- インドアな人
- ずっと健康でいたい人
- 睡眠の質を上げたい人

### RIZAP 語録

## 健康な体と心は未来を創る

自分のためだけでなく、大切な人のために健康になろう。

トレーナー 竹田津 瑛信



Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.



RIZAP  
トレーナーが伝授



宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# 簡単トレーニングで 脂肪燃焼効果をアップ

毎日運動しているのになかなか結果が出ず痩せない…そんなお悩みありませんか？

実は脂肪燃焼にはコツがあります。

ダイエットのプロである RIZAP トレーナーが  
脂肪燃焼効果を最大にする方法をコッソリ教えます♪

## 強度の高い運動と少しの休憩を繰り返し行う HIIT (High-Intensity Interval Training) で 脂肪燃焼効果を最大化！

### ① ワイドスクワット

足を肩幅の2倍程度  
開き、つま先をできる  
だけ外に向けしゃが  
みます。



10秒  
休憩

### ② ヒップリフト

両手を地面につき、膝を90度  
曲げお尻を持ち上げます。



10秒  
休憩

### ④ マウンテンクライマー

腕立て伏せの姿勢で交互に膝を胸  
に引き付けます。リズムよく行いましょう。



10秒  
休憩

### ③ サイクリング

仰向けになり、体を捻って肘  
と膝を引き付けます。左右交  
互に行いましょう。



10秒  
休憩

#### ▶ Point!

HIITのポイント、1種目を20秒かけて行い10秒休憩すること。トレーナーの動画を見ながら一緒に頑張りましょう！

←一緒にチャレンジ！



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 脂肪燃焼効果を高める3つのポイント

### ① 低糖質食事法

太る原因は、エネルギーとして使われなかった糖質が脂肪として蓄積されてしまうことにあります。“糖質”の量をコントロールすることで脂肪がつきにくく、体脂肪が燃えやすくなります。

また、良質な脂を積極的に摂ることや朝食を食べることで、脂肪燃焼効果を高めることができます。朝食では代謝を上げて、より脂肪燃焼効果を高くするために、タンパク質メインの主食をしっかり食べるようにしましょう。



### ② 運動

脂肪をエネルギー源とし燃焼させるのは、有酸素運動が効果的です。しかし、有酸素運動だけでは体重の減少が緩やかでリバウンドしやすくなってしまいます。そこで着目すべきは基礎代謝（寝ていても座っ

ていても消費するエネルギーのこと）。基礎代謝を上げるためには筋肉を増やすことが大事です。筋肉を効率よく増やす“筋力トレーニング”と有酸素運動を組み合わせることで相乗効果が働き、脂肪燃焼効果が最大になります。



### ③ 生活習慣

生活習慣の中でも、脂肪燃焼効果を上げるために最も大切なものは睡眠です。睡眠時間が6時間以下の人は、7時間以上寝ている人に比べ“1.5倍”も太りやすくなります。

また、睡眠の時間だけでなく、朝日を浴びる、ぬるめのお風呂に浸かる、寝る3時間前までに夕食を食べるなど、睡眠の質を上げる習慣を毎日の生活に取り入れてみましょう。



## 結果への近道！

身体を変えるためには、  
食事の力8割、運動の力2割です。

いくら効果的でハードなトレーニングをしても、それ以上に好きなものを食べ栄養過多の状態では体重が増えてしまいます。脂肪を落とす主役は“食事”なのです。

トレーニングを毎日しているのに結果が出ない。そんな方は食事を今一度見直しましょう！

## RIZAP 語録

### 筋肉が全てを解決する

筋肉があれば代謝があがり、病気にもなりにくく、太りにくくなります。さらに、常に明るくポジティブになってくるので、信頼が集まりやすくなり、人間関係も良好になります。このように、筋肉を鍛えることで、心身共に健康な状態を作ってくれます。

トレーナー 吉成 大樹





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

自宅でできる「胸」のトレーニング  
理想のバストラインを一緒につくっていきましょう！

# 腕立て伏せ

人生 100 年時代。

何歳になっても、好きなこと、やりたいことを軽快に楽しんでいきたいですね。  
運動が苦手でも大丈夫です!!



## Step ①

両方の手を肩幅より広めの広さで床につきます。指先を少し内側に向けて、両手の指先と額をおろす位置で正三角形を作るイメージです。ここがスタートポジションです。

## Step ②

手首は固定したまま、肩甲骨をしっかりと寄せて胸のトップを床につく手前の位置まで真っ直ぐ真下に降ろしていきましょう！動作はゆっくり3秒かけて一定のスピードで行っていきましょう。



息を吸いながら

## Step ③

体を上げ  
Step 1 に戻ります。

①～③を 10 回を目安に繰り返します。

### ▶Point!

体はまっすぐの状態、お尻が上下したり、背中が曲がらないように注意しましょう。  
呼吸は降ろす時に息を吸い、上げるときに息を吐きます。



息を吐きながら



解説付き  
ワンポイント  
レッスンはコチラ



一緒にチャレンジ!

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## ダイエットだけではない 筋トレの若返り・美容効果

筋力トレーニングをすると、体内に成長ホルモンが分泌されコラーゲンが生成されます。

成長ホルモンには、「傷ついた体内組織の回復」「脂肪の燃焼」「免疫力アップ」「体の若返り」といった働きがあります。年齢を重ねるごとに分泌量が減っていきませんが、中高年の方でも、筋トレを行うとなんと安静時の100~300倍もの成長ホルモンが分泌されます。

一方、コラーゲンは、「肌の張り」や「艶のある髪」「関節痛の予防」に大切な役割を果たしています。

ダイエットや筋力アップに注目が集まりがちな筋力トレーニングですが、実はこのように、若返り・美容にも非常に有効なのです。

成長ホルモンは、体の中で大きな部位（胸、背中、尻、太腿など）の筋肉を使うとより多く分泌されます。筋量の多い下半身を全体的に使うスクワットはまさに王道。また、上半身では、胸の「大胸筋」を主に使う腕立て伏せや背中「広背筋」を主に使う懸垂などが、老若男女問わずおススメの筋力トレーニングです。ぜひ一緒にがんばっていきましょう。

## こんな人にオススメ！

- ① 若々しくいたい！  
見た目をキレイに・かっこよくしたい！
- ② ダイエットしたい！
- ③ 仕事の効率を上げたい！

「大胸筋」を鍛えるメリットは、厚い胸板や、バストアップといったスタイルアップや美容効果に加えて、胸郭の機能が向上するため呼吸がスムーズになり、頭が常にスッキリ。仕事の効率も上がりやすくなります。

## 目に見える変化が 出やすいから継続しやすい 「大胸筋」トレーニング

「大胸筋」は、面積が大きく皮下脂肪が元々少ない部位なので、筋肉が付きやすく目に見える変化が出やすい部位です。変化が出ることで、モチベーションが上がり、筋力トレーニング自体を継続しやすくなります。

「継続は力なり」。正しく継続すれば必ず成果が出るのが筋力トレーニングの魅力です。

## RIZAP 語録

### 筋トレは今日始めるのが一番いい

今日が残りの人生で一番若い日。良い身体は、良い人生を創る。

トレーナー 竹田 瑛信



Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.



RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# 自宅でできる「背中」のトレーニング 「広背筋」を鍛えて新陳代謝を上げる ワンハンドロー

背中にある筋肉「広背筋」を鍛えると、男性なら厚みのあるたくましい背中、女性なら引き締まったウエストを作り上げることができます。

背中の中でも大きな筋肉「広背筋」を鍛えることで、新陳代謝が上がる、背筋の伸びた姿勢になるメリットも！



## Step 1

椅子の上に右ひざと右手を置き、上体を前傾姿勢にして視線は前方に向けます。背が丸まらないように背筋を伸ばします



## Step 2

左手でペットボトル（1ℓ～2ℓ）を持ち、肩関節を支点にするように肘を曲げて、息を吐きながら左腕を上げます。脇は開かず、肩甲骨を寄せた状態で。これを10～15回目安に繰り返し、右手も同様に行います。可能なら上体は床と平行になるまで倒してもOK



◀解説付き  
ワンポイント  
レッスンはコチラ



◀一緒にチャレンジ!

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## Q 痩せているほど健康的？

**NO** 必ずしも痩せているほど健康的というわけではありません。女性のBMI（肥満指数）における健康値は23-25とされています。これを大きく超えた場合（27以上）はもちろんですが、大きく下回ると（21未満）病気にかかりやすくなることもあり、健康に影響を与えてしまう場合もあります。  
※「肥満指数（BMI）と死亡リスク」国立がん研究センター 社会と健康研究センター 予防研究グループ

## Q 女性が筋トレをすると筋肉ムキムキになる？

**NO** そうとは言いきれません。女性は男性に比べて筋肉がつきにくいといわれています。その理由は、筋肉がつきやすくなる男性ホルモンの分泌が、男性の1/20と少ないためです。むしろ筋トレをした方が、成長ホルモンの分泌により女性らしく、肌ハリのある若々しい体になります。

## Q 筋トレは何歳からやっても効果がある？

**YES** 筋トレは何歳から始めても遅くありません。筋肉の発達には20代がピークで、加齢とともに効果が緩やかになっていきます。しかし、何もしていないと筋力は落ちる一方です。ご自身のペースでも運動を行う事で効果は表れます!! 年齢を重ねても動ける身体をキープするために、[筋]をしていきましょう!

## RIZAP トレーナーに聞く/

# トレーニングの ウソ!? ホント!?

## Q 筋肉痛が来ないトレーニングは意味がない？

**NO** 筋トレに限らずどんな運動でも、最初のうちは筋肉痛が起こりますが、やがて筋肉痛は和らいでいきます。筋肉痛が和らいだのは、正しい動きができた表れです。筋肉痛がなくても筋肉はちゃんと成長します。身体がトレーニングに慣れてきたら、ステップアップの合図です! 扱う重量を上げる、回数やセット数を増やす、休憩時間を短くしてみる、スピードをゆっくりにしてみるなど運動強度に変化を与えることが大切です。

## Q 筋トレしても寝不足だと効果がない？

**YES** 効果が全くないわけではありませんが、効率が悪くなります。筋肉の大半は、寝ている間に作られます。筋肉をつけていくのに欠かせない「成長ホルモン」が分泌され、筋肉をはじめ全身の細胞の修復や分裂が行われます。効率よく筋肉をつけるためには、十分な睡眠時間と質のよい眠りが不可欠です。筋トレは寝る3時間前までには終わらせましょう!

## RIZAP 語録

### 正しい知識を得ても行動していなければ知らないと同じ

どれだけ正しい減量知識を得たとしても、行動に移していなければ知らないのと同じです。行動には大きな壁がありますが、あなたなら必ずできます。理想の自分に向かって今から1つ行動しましょう!

トレーナー 山本 真



Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.



RIZAP  
トレーナーが伝授



宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# 自宅でできる「脚」のトレーニング RIZAPで変わる美尻・美脚のための スプリットスクワット

スクワットとは違う刺激を与えられるので、併せて行くと相乗効果が期待できます。  
また、下半身の筋力だけでなく全身を鍛える事ができるので、  
姿勢改善・美しくびれ作りにも効果的です。

## Step ①

脚幅は腰幅で前後に大きく開き、後ろ足は踵をしっかりと浮かせるようにしましょう。前の膝はつま先の上を保持していきましょう



## Step ②

後ろの膝が床に着く直前までゆっくりとしゃがみます。呼吸はしゃがんだ時に息を吸う。持ち上げる時に息を吐きましょう！



## Step ③

ゆっくりと元の姿勢に戻ります。上体を前傾させたまま、体ごと上下動させましょう。以上の動作を両方の脚ごとに同じ回数行います



◀解説付きワンポイントレッスンはコチラ



◀一緒にチャレンジ！

- ・胸を張り、背中が丸まらないようにする
- ・膝が前に出すぎたり、内股にならないようにする

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## トレーニングの効果を最大にする “効果が出る人と出ない人の差” 3つのポイント

### Point ① 「正しいフォーム」

正しいフォームで、使っている筋肉を意識し可動域を最大限にとることでトレーニングの効果は得られます。筋肉を“伸ばして縮める”ことで、筋量の維持・増加が期待できるのです。

また、ケガの予防のためにも、正しいフォームは欠かせません。フォームが乱れると関節に負担がかかることでケガに繋がりが、トレーニングの継続が困難に。また、効果が出にくくなります。



### Point ② 「適度な負荷」

負荷には「重量」のほか、「回数」「休憩時間」「スピード」があります。

「回数」「休憩時間」

回数→10～15回を2～3セット

休憩時間→60秒

「スピード」…ゆっくりと一定のスピードで行う

### Point ③ 「休息」

トレーニングは週に2回から3回で大丈夫。毎日ではかえって逆効果です。トレーニングをした後にくる筋肉痛は筋肉が傷ついている状態。回復するために「休息と栄養」が必要です。48～72時間は空けるようにしましょう。月曜日にトレーニングをしたら木曜、週3回行う人は月曜・水曜・土曜がおすすめです。そして、がんばった自分自身もしっかり褒めてあげてください！



### さらにレベルアップしたいあなたは

負荷に慣れてくると、筋肉痛が来なくなることもあり、この人も、ポイント1～3のいずれかを見直してみよう。そんな時は、「スピード」「重量」「休憩時間」などの負荷や、「種目」を変えてみることをおすすめします。レベルアップを目指すなら、プロのトレーナーのアドバイスを受けてみては？楽しく継続的に進めるように、一緒に頑張ってください。

### ● RIZAP 語録 ●

#### あなたに期待しているのは、あなただけじゃないはず

思うような結果が出ない時、焦りやストレスから控えることや、なげやりになることもあるかもしれませんが、でもそんな時は思い出してください。あなたを応援してくれ、あなたに期待してくれている家族や友達、大切な人がいることを。

トレーナー 今西雅也



Copyright © 2020RIZAP, Inc. All rights reserved.



RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# たった10回で 気になるお腹周りがスッキリ! クランチ

筋力トレーニングを始めようと思ったとき、一番取り組みやすいのが腹筋。  
正しい方法で行うことができれば、下腹部の引き締めや姿勢の改善に繋がります。  
そんな魅力たっぷりの腹筋をRIZAP トレーナーがこっそり教えます。



**Step 1**  
仰向けに寝て、手は頭の後ろに。  
膝を90度に曲げて地面から浮かせます。

10回  
1セット

**Step 2**  
息を吐きながらゆっくり  
とおへそを覗き込むよう  
に体を丸めていきます。



**Step 3**  
息を吸いながらゆっくり元の位置  
まで戻していきます。



◀解説付き  
ワンポイント  
レッスンはコチラ

◀一緒に  
チャレンジ!

▶Point!  
反動を使わないようにゆっくりと行いましょう。



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 筋力トレーニングの真実



### ●姿勢改善

皆さんは座っている時どんな姿勢をしていますか?少し振り返ってみましょう。

猫背になっていますか?背もたれに背中を付けていますか?

実は、今挙げた動作はほとんど腹筋が使われておらず、そこから起こる腰痛も多いです。

腹筋は体のほぼ中心にあり、皆さんの身体を支えてくれる大切な役割を担っています。腹筋を正しい方法で鍛えることで、姿勢改善にも繋がります。正しい姿勢を身につけることができれば、腰痛の改善にも繋がっていきます!

身体の痛みが少なくなれば、仕事にも集中できるようになり仕事効率もUPしますね!

### ●続きやすく場所をとらない

お腹周りを引き締めたい!筋力トレーニングを始めたいけど、続かかわからない・・・。

そんな方、まずはクランチをやってみましょう!クランチはシンプルな動きでありながら、非常に効果の高い運動です。

正しい動作ができるようになれば、おなか周りの引き締めを感じられることはもちろん、運動にも徐々に慣れていくことができます!

さらに、クランチは道具も必要ないため、自宅でも気軽に行うことができます。

### ●RIZAP 語録●

#### なりたい、最高の自分に

常に「なりたい自分、最高の自分」を心の中でイメージして、自分を鼓舞するように心の中で叫び続けてください。意思を強く持ち続けることが一番の「原動力」になります。

トレーナー 今西 雅也



Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.



RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# 身体をほぐして代謝アップ! 脂肪燃焼ストレッチ

体は柔らかい方ですか？硬い方ですか？  
健康的な体を保つために筋力トレーニングと同じくらい大切なことは、  
柔軟性の高い体を作ることです！  
ストレッチを行うことで筋力トレーニングの効果を引き上げるだけでなく、  
筋肉がほぐれて血流がよくなり、腰痛や肩こりを改善する効果もあります。  
柔軟性を高めて自分自身の思い描く体を作っていきましょう！

## 股関節まわりの柔軟性を高めるストレッチ

### スパイダーマン



Step 1

脚から肩まで一直線にしっかり伸ばしながら腕立て伏せの姿勢を取りましょう。



Step 2

背筋を伸ばしたまま左脚を左手の横に踏み出します。(次の動作が難しい方はこの動作を左右繰り返しましょう。)



Step 3

Step2 からさらに背筋を伸ばしたまま左肘を床につけましょう。(次の動作が難しい方はこの動作を左右繰り返しましょう。)



Step 4

左膝を伸ばしてお尻を天井へ向けていきましょう。

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶



←一緒にチャレンジ!

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 柔軟性 Check

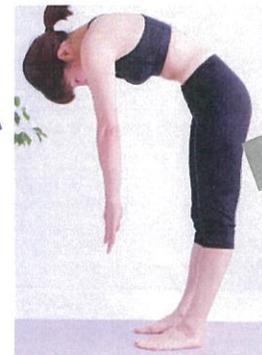
### 立位体前屈

膝を伸ばして真っすぐ立ったところから、ゆっくり上体を前に倒していきましょう



◎GOOD!

手のひらが  
べたっと  
地面につけば  
OK!



×BAD

地面に指が  
つかない。

### いかがでしたか？

体が硬いと姿勢が悪くなり、腰痛やケガに繋がりやすくなります。運動の効果を最大限に引き出していくために、体を柔らかくしていきましょう!



- 姿勢改善
- 疲労回復効果

- 血流がよくなる
- 基礎代謝アップ

効果的なボディメイクに繋がる!

### ストレッチの種類は2つ!

運動前に手首をほぐしたり、関節の動きをよくする【動的ストレッチ】を行うことで、運動中のケガ予防に繋がります。

運動後は反動をつけずに、ゆっくりと筋肉を伸ばす【静的ストレッチ】を行うことで血流を促進し、疲労回復や筋肉痛予防の効果も期待できます。まずは、バランスも取りやすく心身ともにリラックスできる静的ストレッチからチャレンジしてみましょう!

### Point

運動前に静的ストレッチを行うと体がリラックスモードになってしまい力を十分に発揮できなくなるので気を付けましょう!

### RIZAP 語録

#### 人間は楽しいことしか続かない

人間の脳は快感感情に向かうようにできています。ベルトのボタンが一つ空いた、以前着られなかった服が着られるようになった、この小さな変化を楽しむ主体性が継続に繋がります。理想のお体の時どんな気持ちになっていますか？わくわくしてきましたか？この感情が継続の秘訣です。 トレーナー 山本 真





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

# 寝ながら簡単! 美脚・美尻トレーニング

内ももの隙間、きゅっと上に向けたヒップを作り上げてくれるのは、  
太腿の裏側の筋肉やお尻の筋肉です。  
理想の身体を目指していくために、  
ぜひ今回ご紹介するトレーニングを普段行っている運動にプラスし、  
さらにメリハリのある体を作り上げていきましょう!

## 『ヒップリフト』



### Step 1

手のひらを床について体を安定させます。足幅は腰幅よりやや広め、足の裏は床について膝を90度くらいに立てましょう。

### Step 2

上半身にできるだけ力を入れず、お尻の筋肉を締めるように腰を持ち上げて1~2秒キープ。肩から腰までのラインが一直線になるようにしましょう。



### Step 3

ゆっくり腰をおろしましょう。



### ▶ Point!

腰は反らないように、一定のスピードでゆっくり呼吸をしながら行いましょう。

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶



←一緒にチャレンジ!

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

美脚・美尻  
ポイント!

下半身の筋肉は全身の6~7割を占めるため、普段から動かしていれば基礎代謝も上がり、全身の脂肪を燃焼しやすくなっていきます。そして、ヒップリフトのようなお尻の筋肉や腿の後ろの筋肉を鍛えることで、猫背や反り腰といった姿勢も改善されていきます。下半身の筋肉を正しく使えるようになると全身のスタイルアップにつながるということです。

正しく鍛えて理想の美脚・美尻に近づいていきましょう!

## 知っておきたい筋肉 BEST 3!

- 1 大臀筋 (お尻の筋肉)
- 2 ハムストリングス (腿の後ろの筋肉)
- 3 腸腰筋 (太腿の付け根の筋肉)

下半身のスタイルにお悩みの方の多くは、上記3つの筋肉が衰えて硬くなってしまっています。

主な原因は運動不足や正しい姿勢を保てていないことです。デスクワークやヒールを履く機会が多い方は特に感じているのではないのでしょうか。

まずはこれらの筋肉を鍛え、普段から意識して正しい動き方が出来るようになるだけでも、十分美脚・美尻に近づけます。可能な方は、デスクワーク中長時間座りっぱなしにならないように、時々立って体を動かしたり、ヒールをスニーカーに変えるだけでも、下半身のスタイルに変化が起こります。

ぜひ、日常的な動作から3つの筋肉を意識してみましょう!



## RIZAP 語録

今日まで頑張った軌跡は、  
必ずこれからの未来へと繋がっていきます。

なぜなら、今日という1日は残りの人生の最初の1日だからです。 トレーナー 近藤 ちひろ





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

健康なカラダに欠かせない!

# 正しい姿勢 をキープする

男性、女性を問わず、姿勢のいい人はステキですよ。  
姿勢は外見だけではなく、健康なカラダのためにも重要なファクター。  
正しい姿勢をキープするために大切なことは？  
RIZAP トレーナーが伝授します。

解説付きポイントレッスンはこちら

## 正しい姿勢のためのストレッチ 「キヤット&ドッグ」



**Step 1**  
肩の真下に両手、骨盤の真下に膝が来るように  
四つんばいになります。目線は斜め前方に



**Step 2**  
キヤット 目線をおへそに向けながら、骨盤を  
持ち上げ、背中を上げて丸みを持たせるように  
伸ばします。



**Step 3**  
ドッグ 目線を上げて、肩甲骨を寄せながら骨  
盤の位置を元に戻し、背中を反らせて腹部を伸  
ばします。

**Step 4**  
自然な呼吸で、Step 2・3を10回繰り返しま  
しょう。

←一緒にチャレンジ!



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

正しい姿勢には、  
メリットがたっぷり

長時間にわたるPC作業やスマホ  
操作で、知らず知らずのうちに背中  
が丸まったり、肩の位置が前になり  
胸部が閉じるといった姿勢になってい  
ませんか。

姿勢が悪いと、実年齢より老けて  
見えるという外見の問題だけではな  
く、肩こりや腰痛、膝痛などの原因  
にもなります。

姿勢を整えると、胸部が開きや  
すくなることで呼吸が深くなり、基  
礎代謝があがります。その結果、  
消費カロリーが増える、腸内環境が  
改善するなどのメリットも。正しい  
姿勢は、健康な体を維持するために  
欠かせない要素なのです。

## こんな人は要注意

- 1 座り仕事、PC作業が多い
- 2 鞆をどちらかの肩だけにかける
- 3 足を組むクセがある

姿勢の悪さには“骨盤”も大きく関係しています。骨盤が歪む、ズれる、傾く、骨盤周りが固まることで体の様々な不調につながります。正しい姿勢を保つためには、骨盤を正しい位置に戻す、動きをよくする運動がおすすめです。

## 【姿勢が悪いと】

- 老けて見える
- 血流が悪くなる
- 基礎代謝が下がる

## 「キヤット&ドッグ」には こんな作用が

ストレッチ「キヤット&ドッグ」を行うことで、肩甲骨、胸椎(脊椎の一部)、骨盤の動きがよくなり、腰痛予防、姿勢改善へと繋がります。

柔軟性が上がることで使える筋肉の活動が増加し、痩せやすい体に。また、姿勢が整うことで血流が良くなり、むくみの解消や小顔効果も期待できます。

## ● RIZAP 語録 ●

### 誰もが持つてる可能性、それを広げるのがボディメイク

健康であるからこそ自己実現の可能性が広がります。その為の習慣や体作りが後の喜びにつながります。喜びを増やして自信に満ちた人生を送りましょう。

トレーナー 浦 清吾





RIZAP  
トレーナーが伝授

宇部興産(株)・宇部興産健康保×RIZAPコラボ  
動画付き特別コラム

## ダイエットの新常識

# HIITで脂肪燃焼を最大化!!

HIIT (ヒット) とは「High-Intensity Interval Training (ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング)」の略で、強度の高い運動と少しの休憩を交互に繰り返すトレーニング法のこと。

圧倒的な結果が欲しい! もう1ステージ上のボディを目指したい! そんな方は必見です。  
いろいろなメリットのあるHIITを紹介します。

## 効果的なトレーニングは自宅でする! RIZAP式 HIIT

### ① スクワット

足を肩幅に開き、膝が前に出ないようにしゃがみます。10回を目安に。



20秒  
休憩

### ② 腕立て伏せ

体をまっすぐに保ち、脇を閉めて胸を床に近づけます。10回を目安に。



20秒  
休憩

### ③ 背筋

両肘が背中につくイメージで肩甲骨を寄せます。10回を目安に。



20秒  
休憩

### ④ プランク

肘は肩の真下に置き、体をまっすぐに保ちます。約30秒キープ。



#### ▶Point!

4種目1セットで、まずは1日1セット×週2回から!  
慣れてきたら少しずつ増やして4分間の「HIIT」にチャレンジしてみましょう。



◀解説付き  
ワンポイント  
レッスンはコチラ



◀一緒にチャレンジ!

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 継続の秘訣は… 「続ける方法を見つけること」

「痩せたい」と思ったとき、ウォーキングやジョギング(有酸素運動)をイメージする方が多いはず。でも続けるのってとても難しいですね。今日は雨だからやめておこう…、着替えるのが面倒だから…、と外に出ることをためらった経験、ありませんか?

そんなときこそ「HIIT」! 「HIIT」は、トレーニング中はもちろん、トレーニング後も脂肪燃焼効果が長く続くと言われてます。「自分は続けることが苦手」「短時間で結果を出したい!」と思う方、ぜひチャレンジしてみましょう!

## HIIT をオススメする2つの理由

### ① 脂肪燃焼の先にある 美容効果

「最近、お肌の調子が悪い」「すくにかさつく」という方こそHIITがオススメ!

トレーニングにより体内に分泌される成長ホルモン。実はいろいろな役割を持っていて、「筋肉の合成」や「脂肪燃焼」はもちろん、「コラーゲンの合成促進」「水分を保持して肌にハリを与える」など、美しさや若々しさを保つうえでとても有効です。また、健康的な体を維持するための「免疫力アップ」などの効果も期待できます。

HIITを行うことで「成長ホルモンの分泌を促す▶代謝が上がる▶脂肪燃焼効果アップ」というプラスのルーティンを作っていくことができるのです。



### ② 心肺機能の向上

「階段を昇ると息切れする」「お出かけするとすぐ疲れる」という経験、ありませんか?

HIITを行うことで疲れやすさに対する耐性が向上して、体力がアップする効果も期待できます。



## こんな人にオススメ!

- 忙しくてトレーニングの時間がない人
- 短時間で結果を出したい人
- 続けるのが苦手な人
- スポーツのパフォーマンスをアップさせたい人
- 疲れやすい人

## ● RIZAP 語録 ●

### ここまでよく頑張りましたね!

今までの頑張り、必ず達成した後の「笑顔」につながります!  
頑張った分だけ体は「必ず」応えてくれます。

トレーナー 盛一 紗季



Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.