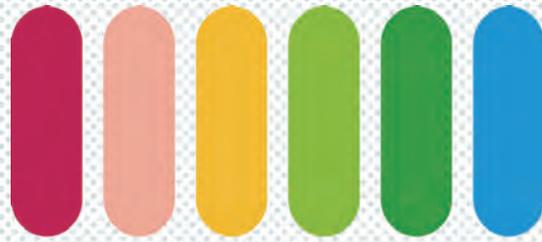


# CESAME LIVE



Fun to TRY! Fun to CESAME!

CESAME LIVE 2024年1月号



2024年、明けましておめでとうございます。

昨年一年、皆様にはセサミのご利用誠にありがとうございました。コロナ禍でしたが行動制限が緩和され、より多くの方々にご利用いただきました。“Fun to TRY! Fun to CESAME!”を感じていただけましたか。改めてたくさんのご利用に感謝申し上げます。

今年もセサミは、皆様の“Fun to TRY!”を応援いたします。より一層、スポーツの楽しさを感じていただけるよう頑張りますので、皆様の笑顔にお会いできることを楽しみにスタッフ一同お待ちしております。

今年も一年、どうぞよろしくお願いいたします。

株式会社セサミ 代表取締役社長 吉澤 忠寛

## 特集 免疫カアツプで寒い冬に負けない!

冬の寒さがやってきたと思ったら温かくなったり、また寒くなったり…。気温の変化が激しい23年後半でしたね。皆様、体調管理はいかがでしょう?

今回は「免疫カアツプ」をテーマにお届けします。前回号に引き続き栄養士の資格を持つ若手スタッフが愛をこめて(笑)、おすすめ“旬”の食材と料理をご紹介します。また、家でもジムでもできる「簡単エクササイズ」もご紹介します!「食事」「運動」「睡眠」を大事にして免疫カアツプ!元気いっぱい、笑顔で冬を乗り切りましょう!!



免疫カアツプ① 意外と知らない! ?今が旬のブロッコリーで冷え性対策!

三鷹店スイム:古宮(こみや)インストラクター



気温が下がり身体が冷えることが多くなりました。部屋を暖かくしたり厚手の服を着たりして防寒することも大事ですが、食事で身体の内側からも温めて冷え性対策していますか?

特に冷えやすい手足を温めるには、血液を末端まで行きわたらせることが重要です。血液をつくる鉄分、その鉄分の吸収をよくするビタミンCの両方が豊富なブロッコリーはピッタリの食材!ビタミンCの免疫カアツプ効果で風邪や病気を予防でき、茎まで栄養が満点な今が旬のブロッコリーでポカポカ!

## ■イチ推しメニュー『ポトフ』

ブロッコリーに含まれるビタミンCは水溶性なので、ポトフなら身体を温めながらスープに流れた栄養素も逃がさずしっかり摂取できます。

具材は、「ブロッコリーに含まれる鉄分」の吸収を助けてくれる動物性たんぱく質を含むベーコンやソーセージ、体を温めてくれるカブや玉ねぎ、にんじんなどの野菜がおすすめ!



### ブロッコリーの驚くべき栄養価

ビタミンCといったどんな食材が思いつくだしょうか?きっとほとんどの人が「レモン」と答えるはずですが、しかし100gあたりに含まれるビタミンCの量はレモンの100mgに対しブロッコリーはなんと140mgも含まれているのです。ちなみに…「ブロッコリーは全然酸っぱくないのに?」と思うかもしれませんが、レモンの酸味はビタミンCではなく「クエン酸」によるものです。恐るべしブロッコリー!



#### 古宮インストラクターからセサミっこたちへ

「ビタミンCは体の中で悪い細菌やウイルスと戦う力を強くしてくれます(白血球などの働きを活性化してくれます)。野菜や果物に多く含まれていますので、好き嫌いせずに食べましょうね!」



## 免疫力アップ② 今が美味しい!旬の魚とひと工夫で筋力&免疫力UP飯

大船店アスレ: 荒木インストラクター

### 『タラの味噌ホイル焼き』 「意外と知らない?」免疫力を上げるには〇〇がミソ…!?



今回のメイン食材は「鱈(タラ)」です! 12月~2月に旬を迎えるタラは味や栄養価がぐんとアップして脂も乗って美味しいことは勿論、低脂質・高タンパクでトレーニングしている人にはもってこいの食材なんです! 旬の魚はお求めやすい価格になる事も嬉しいですね!

そこに、ある食材を加えて免疫力を上げる…それはずばり「味噌」です! 発酵食品である味噌は腸内環境を整える栄養成分が豊富に入っています。腸内環境を整えることで免疫力が上がり、外的要因から身を守る強い体を作ってくれるのです!

今回のおすすめ料理は「タラの味噌ホイル焼き」です。ホイルで簡単、焦げ付く心配もなし。お好みでホイルに野菜を入れればバランスの取れた献立になります。ぜひ、試してみてください!

「味噌たっぷり!」



#### 材料(2人分)

タラの切り身 … 2切れ  
玉ねぎ … 1/2玉  
えのき … 1/3束  
アスパラ … 2本  
ミニトマト … 4個  
一味唐辛子 … お好みで少々  
水 … 100ml

〈A〉味噌 … 大さじ2  
砂糖 … 小さじ2/3  
水 … 小さじ2  
ゴマ … 少々

#### 作り方

- ① タラの表面に塩を振り15分置く。その後、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ② Aの調味料を容器に合わせスプーンでよく混ぜる。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、えのきは石づきを落として食べやすい大きさにさく。アスパラガスを斜め切り、ミニトマトは半分に切る。
- ④ アルミホイルを30cmほど取り、中央に玉ねぎを広げ、玉ねぎの上にタラを置く。その周りにえのき、アスパラ、トマトを散らす。スプーンで味噌ダレ(A)の半量を取り、タラに
- ⑤ 広げる。
- ⑥ 具材の上でアルミホイルを合わせて隙間が出ない様に2、3回折る。フライパンに包んだホイルに水100mlを入れて蓋をして強火で火にかける。沸騰したら
- ⑦ 中火に落とし8分ほど蒸し焼きにする。  
時間が来たら皿に盛り付け、お好みで一味唐辛子を振って、味噌だれを絡めながらいただく。



#### 荒木インストラクター流、失敗しない調理のポイント★

- ★ タラの身から出る水分は生臭い匂いの原因です。塩を振って出てきた水分は必ず拭き取りましょう。
- ★ タラの下に野菜を入れることで、魚の旨味が野菜に行き渡ります。加えて、タラの身の焦げ付き防止にもなるので、玉ねぎは気持ち多めに敷きましょう。
- ★ オーブを使う場合は、180℃で20分焼けばOKです!
- ★ 味付けのバリエーションで「バター醤油」もおススメ! バターはビタミンAを多く含み、発酵食品の醤油には腸内環境を整える効果があります! バターの取り過ぎには注意しましょう。



## 免疫力アップ③ 家でもできる簡単エクササイズ! 股関節をほぐして免疫力アップ!

三鷹店アスレ: 滝澤インストラクター

股関節は大きな筋肉からインナーマッスルまでたくさんの筋肉に支えられた重要な関節です。股関節をほぐすことで柔軟性の向上だけでなく、血流が良くなり免疫力アップが期待できますよ!



両手を広げ、頭から骨盤を真っ直ぐにしたまま片足をゆっくり上げていきます。股関節を動かすエクササイズと、太もも裏側のストレッチにもなって一石二鳥です! バランスを取るのが難しい方は、手と腰を壁に付けて片足ずつチャレンジするといいですよ!



バランスがうまく取れそうな方は、壁と腰から手を放してチャレンジしてみましょう! 意外と難しい〜!?



クイナックスを使うとさらに簡単に出来ます! ぜひセサミでお試してください!



### 滝澤インストラクターからワンポイントアドバイス★

- ★ 軸足でしっかり地面を押しながら、お腹に力を入れて体を傾けてみましょう!
- ★ バランスが取りづらい方は、両足を着けて、背筋を伸ばしたまま身体を傾けて、太もも裏側のストレッチを感じてください。
- ★ 免疫力をアップして寒さや風邪に負けない体をセサミで作りませんか? お待ちしています!



## 新入社員です!

入社5ヶ月、毎日元気に頑張っています!(^^)!

- ①セサミで頑張っていること ②今後の目標 (私の「Fun to TRY!」)



### 小嶋 健太 (こじま けんた) <大船店スイミングインストラクター>

- ① 学生までずっと水泳をやってきた経験を活かして、わかりやすく、楽しく教えることを目指して、日々のレッスンに取り組んでいます。
- ② スクールやクラブのお客様と、もっとコミュニケーションをとり、レッスンの中で改善点などを的確にアドバイスできるようにしていきたいです。





## 店舗ニュース

各店舗の最近の様子です。ジュニアから大人まで“Fun to TRY!”

### 大船店 横浜ジュニア水泳競技大会で入賞!

7月29日(土)に横浜国際プールで開催された横浜ジュニア水泳競技大会にスイミングスクール生4名参加。2名が100m女子自由形5年生の部で入賞しました!おめでとうございます!



### 三鷹店 ピラティススタジオがオープン!

4月からピラティススタジオがオープンします!リフォーマーと言われるマシン他計4台のマシンを導入しパーソナルレッスン、グループプレッスを提供します。お楽しみに!



(写真はイメージです)

### 東久留米店 レッスン回数 No.1 決定戦 好評開催中!

東久留米店で1番レッスンを受けていただいた会員の方を決める「レッスン回数 No.1 決定戦」を実施中!盛り上がりを見せています。期間は本年3月31日まで。対象はジュニア 一般全ての方です。上位10名には豪華プレゼントもあります。期間終了まで、ケガの無いようたくさんレッスンを受講していきましょう!



### 向島店 長年のご愛顧ありがとうございました!

ビル老朽化に伴い、2024年3月をもって向島店を閉鎖いたします。オープン以来38年、会員および地域の皆さまには大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。

3/31(日)16時~「閉館感謝祭」を開催します。向島会員の方はぜひお越しください!



(写真は向島ビル)



## プレゼント

~ご応募いただいた方の中から抽選でプレゼント~

セサミご利用中に感動したエピソードや面白かったエピソードなどなど、たくさん教えてください!

**抽選で10名様にグルメカタログギフト(5,000円コース)をプレゼント!**

ご応募お待ちしております!

※お寄せいただきました内容は、次回以降の会報に掲載させていただく場合がございます。予めご了承ください。

応募ページはこちら

投稿期限: 1/31(水)まで



## バックナンバー

セサミライブ本号およびバックナンバーはこちらからご覧いただけます。

1月号はいかがでしたか?今年「甲辰(きのえたつ)」。勢いよく活気あふれる年にしたいですね!

本年もセサミスポーツクラブ、各スクールをよろしくお祈りいたします!

次回は本年8月に発行予定です。お楽しみに!

