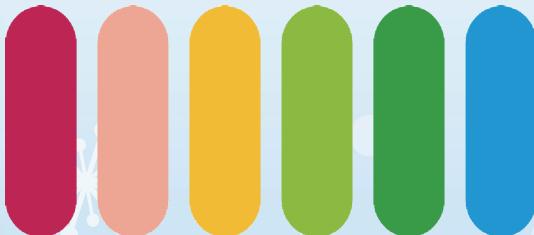


CESAME LIVE



CESAME LIVE 2026年1月号

この冬も、楽しく動いて健康づくり

皆様、体調管理はいかがでしょうか?どうしても家や会社、学校など建物内に留まりがちですが、冬こそトレーニングウェアに着替えて、元気に楽しく、笑顔いっぱいで寒い冬を乗り切りましょう!



新年明けましておめでとうございます。

旧年中はセサミスポーツクラブをご愛顧いただき、心より御礼申し上げます。

私たちは日々、多くの会員の皆さまが汗を流し、笑顔で帰られる姿に支えられています。昨年もたくさんの方にご来館いただき、改めて感謝申し上げます。本年も会員の皆さまお一人おひとりに寄り添い、身近で頼れる存在でありたいと考えております。

昨年は今話題のピックルボールを大船店で導入し、東久留米店でも今春から導入いたします。三鷹店ではジュニアスイミングスクールを開始し、地域のお子様たちの健やかな成長に貢献して参ります。ぜひ各店の新しいサービスにご参加ください。

また、紹介制度を改定し全く新しい内容としました。「ご入会者さまお一人あたり最大2ヶ月分の会費無料（ご入会時1ヶ月分、1年ご継続で更に1ヶ月分）」とし、ご紹介いただく会員さまのメリットを大幅に引き上げさせていただきました。ぜひご利用ください。

引き続き安心・安全を第一とし、新たな挑戦も続けながら“Fun to TRY！”を胸にスタッフ一同取り組んでまいります。
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 林俊宏

食コラム～食材から見た「たんぱく質」の重要性～

大船アスレ：横川（フードスペシャリスト、フードコーディネーター3級）

「食コラム
初登場！」

新人社員の横川です！このたび「食コラム」を担当することになりました。日々の食事や健康づくりに役立つ情報報を、分かりやすくお届けしていきたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

さて、インフルエンザが流行する季節となりました。この時期は免疫力を意識した生活が大切になります。十分な睡眠や適度な運動に加え、毎日の食事も大きく関わっており、その中でも重要な栄養素の一つが「たんぱく質」です。たんぱく質といえば、鶏むね肉やささみを思い浮かべる方が多いかもしれません、卵にも良質なたんぱく質と、さまざまな栄養素が含まれています！



たんぱく質の重要性

「たんぱく質の多い食事を心がけましょう。」このような言葉を、健康情報やメディアなどで耳にする機会は多いかと思います。たんぱく質は、筋肉や皮膚、内臓など体の材料になるだけでなく、抗体たんぱく質の産生や免疫細胞の分化・増殖にも深く関わっています。そのため、たんぱく質の摂取が不足すると、免疫機能が十分に働くはず、体調を崩しやすくなってしまいます。一方で、たんぱく質を十分に摂取していても、エネルギー（カロリー）自体が不足している場合には注意が必要です。その場合、摂取したたんぱく質の多くが、体づくりではなくエネルギー源として消費されてしまいます。つまり、たんぱく質だけに目を向けるのではなく、炭水化物や脂質も適度に摂取し、体に必要なエネルギーを確保したうえで、たんぱく質の栄養状態を良好に保つことが重要となります。「バランスの良い食事」という基本が、免疫力維持の土台になるのです。

『卵』の知られざる魅力！

たんぱく質の栄養状態を良好に保つ手助けとなる食材の一つが『卵』です。

卵に含まれる良質なたんぱく質とは、必須アミノ酸（人体で作ることができないアミノ酸）をバランスよく含むたんぱく質を指します。

卵は、9種類すべての必須アミノ酸を含む理想的なアミノ酸組成をもち、「たんぱく質価」の面でも優れた食品とされています。調理しやすく、日常的に取り入れやすい点も魅力です。また卵には、たんぱく質だけでなく、カルシウムや鉄分など、ビタミンCを除くほぼすべての栄養素が含まれています。（図1）

卵白(たんぱく質)

必須アミノ酸(9種)

- トレオニン
- リジン
- ヒスチジン
- メチオニン
- フェニルアラニン
- トリプトファン
- イソロイシン
- ロイシン
- バリン

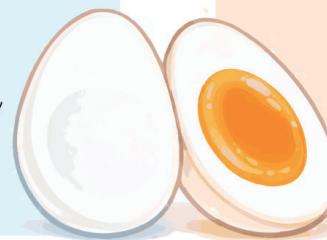
卵黄(脂質・ビタミン)

脂質

- ビタミンB群
B2-B12・葉酸など

鉄分

- カルシウム



(図1)

卵は1日1個まで？

「卵はコレステロールが多いから、1日1個までにしたほうがいい」このようなイメージをお持ちの方も多いのではないでしょうか。卵の脂質は、ほとんどが卵黄に含まれています。卵には、コレステロールの動脈壁への沈着を抑える働きがある不飽和脂肪酸（リノール酸など）が多く含まれています。また、卵黄に多く含まれているレシチンは、いわゆる善玉コレステロール（HDLコレステロール）の量を増やすのに役立つ成分です。そのため、通常の摂取量であれば、卵黄に含まれるコレステロールが体内に過剰に蓄積する心配はほとんどないとされています。

つまり、健康な方であれば、「1日1個」に過度に縛られる必要はありません。ただし、どのような食品でも過剰摂取は禁物です。1日の食事全体のバランスを考えることが大切です。また、持病のある方や医師から食事制限を受けている方は、注意が必要です。

私は、ゆで卵を少し固めに作り、たんぱく質が不足していると感じた食事に追加したり、小腹が空いたときに食べたりしています。固ゆでであれば、殻付きのまま冷蔵庫で2~3日間保存できるため、忙しい日常の中でも取り入れやすく、とても重宝しています。



チチ情報

スーパーなどで販売されている卵を見ると、価格に差があることに気づくかと気がつくかと思います。この価格差は、主に飼料の種類や飼育方法の違いによるものです。

卵黄の黄色い色は、カロテノイド色素（黄色トウモロコシやパプリカなどに含まれるキサントフィル）によるもので、鶏はこのカロテノイド色素を体内で合成することができないため、飼料から摂取しています。そのため、飼料の内容によって卵黄の色の濃さが変わるので。ただし、卵の栄養成分のうち、餌の影響を受けて変化しやすいものは、ヨウ素（ヨード）など一部の無機質や各種ビタミン、不飽和脂肪酸の構成比に限られます。たんぱく質、脂質、コレステロール、水分などの基本的な栄養成分は、飼料によって大きく変化することはありません。



インフルエンザが流行する季節です。たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよく摂り、免疫力アップを目指しましょう！今年1年も元気な姿でお会いできますよう、より良い情報を届けてしまいります。



イベント情報

「イベントのセサミ」と皆様に言われるくらいにイベントを活性化していきます！

2泊3日水泳強化合宿@桐花園(大船スイム)

2025年8月、桐花園にて2泊3日の強化合宿を実施しました。子供たちは仲間と励まし合い、沢山泳いで食べることで、心も体もたくましく成長した3日間となりました。厳しい練習を乗り越えた参加メンバー、そして温かくサポートしてくださったご家族の皆様、ありがとうございました！合宿を通して、技術面だけでなく、集団生活の中での協調性や自主性も育まれたように感じます。日常とは異なる環境で過ごした経験が、今後の成長につながることを期待しています。次回もお楽しみに！！



BBQイベント(三鷹アスレ)

2025年10月、ひさしぶりにBBQイベントを開催しました。吉祥寺駅周辺の街並みを眺めながらのBBQ。笑顔が溢れて会話に花が咲く空間の中で、食事と交流を楽しみました。運動以外の場面でも会員様同士のつながりが深まり、和やかで心温まる時間となりました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！今後もこのようなイベントを企画していきますのでお楽しみに！



三鷹・東久留米合同テニスキャンプ

2025年11月、富士プレミアムリゾートで三鷹・東久留米合同のテニスキャンプを開催しました！普段よりたくさんボールを打ち！笑顔と真剣さが入り混じるナイスラリーの連続！夜の懇親会も大盛り上がり！あっという間の二日間でした。拠点を越えた交流も生まれ、刺激を受け合う良い機会となりました。次回も皆様が楽しめるイベントを企画していきたいと思います♪



39周年アスレレッスンイベント(大船アスレ)

2025年9月に、MoriMari、TEPPEI、メンリーインストラクター担当のズンバイイベントを開催しました！皆様、ノリのいい曲でたくさん動き、たくさん汗をかいて盛り上りました♪♪会場全体が一体となり、笑顔と活気に包まれた時間となりました。普段とは違うレッスン形式を楽しんでいただけたのではないかでしょうか。今年は40周年！さらなる楽しいイベントレッスンを計画中です。お楽しみに☆



バスツアー開催！(三鷹スイム)

2025年10月、6年ぶりにバスツアーを開催し、24名満員御礼でにぎやかに茨城県へ行きました！めんたいパークでの見学と試食、海鮮丼の豪華ランチ、ひたち海浜公園で色鮮やかなコキア散策、最後は道の駅でお買い物と楽しさ盛りだくさんでした！移動時間も会話が弾み、終始笑顔の絶えない一日となりました。天気は曇りでも、皆さんの笑顔は青空そのものでした♪



ジュニアキャンプ(東久留米)

2025年9月に1泊2日のジュニアテニスキャンプを行いました。普段行わないトレーニングを行ったり、内容の濃いレッスンになりました。子どもたちも2日間最後まで集中して取り組むことができ、技術面・精神面ともに成長を感じられました。お楽しみ会ではbingo大会で大盛り上がりでした。次回は今回以上にご満足いただける内容を企画していきますので、ぜひご期待ください。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



セサミ祭り(東久留米)

2025年10月にセサミ祭りを開催しました。当日は雨が心配されていましたが、無事に晴れて、素敵な1日となりました。ピックルボール体験会や親子テニス、特別レッスン、個人参加団体など大人から子どもまで楽しめるイベントが盛り沢山でした。イベントへご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。次回のイベントもぜひご参加お待ちしております！



クリスマスイベント(東久留米)

昨年のクリスマスは、ちょっと楽しい企画をご用意しました！お子さまには折り紙でサンタさんの帽子を作ってもらいました。その帽子は袋みたいになっていて、完成した帽子をフロントを持ってきてくれたらお菓子をプレゼントしました！さらに大人の方には美容グッズをプレゼント！みんなに喜んでもらえる、とってもハッピーなイベントになりました。



店舗ニュース

各店舗からのお知らせです。ジュニアから大人まで“Fun to TRY！”

大船店・東久留米店 ピックルボールスクール



今話題のピックルボールのクラスを開講しました。(東久留米は4月～) 東久留米は体験会を2月から行いますのでぜひご参加ください！

大船店 マシンピラティススタジオ



三鷹店に続き、大船店でもマシンピラティススタジオをスタートしました。クラブ・スクール会員の方は会員価格でご利用できます。ぜひお越しください！

三鷹店 ジュニアスイミングスクール



4月からジュニアスイミングスクールを開講します。1月には体験会を行います。元気なセサミっ子、集まれ！



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体験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(3,000円コース)をプレゼント！
ご応募お待ちしています！

※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：2/15(日)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。



2026年がスタートしました。今年は「丙午(ひのえうま)」。勢いとエネルギーにあふれた年ともいわれ何かを始めるにはピッタリの年です。寒さでつい運動から遠ざかりがちな時期ですが、体を動かすと気分も自然と前向きに。新年のスタートに、ぜひセサミでの時間を楽しんでください。本年も皆さまの健康づくりを、スタッフ一同全力で応援してまいります。