

## 異所性脂肪を撃退！インターバル速歩

体力がないと、異所性脂肪は、より早い段階で悪影響が出てきてしまいます。そこでオススメする運動が、早歩きとゆっくり歩きを3分ごとに繰り返す「インターバル速歩」です。

### インターバル速歩のポイント

- ・早歩きは息が弾むくらいの速度
- ・早歩きの部分が1週間にトータルで60分になればOK

## 異所性脂肪がつきにくい食事術

異所性脂肪はカロリーを取り過ぎることはもちろん、糖や脂質などを過剰に摂取することでもついてしまいます。大切なのは、「バランスのよい食事」です。

### バランスのよい量をとるための技・“手ばかり法”

1食、お茶わん1杯（150グラム）に対して、どれくらいの食材を食べたらよいかを手のひらの大きさで覚えておく方法です。一度感覚を覚えておくと、毎日の食事のときに、バランスが崩れていないかの目安になって便利です。



### ちょっと一息：俳句

若葉風 太極拳は 空仰ぎ (江澤 茂子さん)  
～広報かつうらより～

## 美心会ホームページ ビデオ視聴ランキング

順位	タイトル	視聴回数	国別視聴率	
1	楊陳孫呉	170	台湾 77%	日本 23%
2	美心会紹介	165	日本 100%	
3	陳式太極拳老架式	117	日本 100%	
4	99式太極拳	114	台湾 58%	日本 42%
5	太極功夫扇	99	日本 100%	
6	張三豊原式太極拳	80	日本 78%	オーストラリア 11% 台湾 11%

村上さんが立ち上げ、常に更新をしてくださっています【美心会ホームページ】のビデオ視聴回数及び国別視聴率です。オーストラリアが以外で驚きました。美心会を魅力的にするため、また多くの方に太極拳を知ってもらうため、ご尽力いただき本当にありがとうございます！