

# 身体を動かして、健康的にシェイプアップ!

### 体側伸ばしのポーズ



足の引き締め / 股関節の柔軟性を高める

脚でしっかりと土台を作り体側を気持ちよく伸ばすポーズ。モモを強化し股関節を開くことで、血行が上がり代謝アップにもつながります。

### 三日月のポーズ



バストラインをきれいに / 背中を引き締め / むくみ解消

両手をあげて胸を開くことで姿勢の悪さなどで硬くなりがちな胸部がほぐれバストラインを整える効果が期待できます。

### 鷲のポーズ



ヒップアップ / 腰周りの血流アップ / 肩こり背中中のコリ解消

両腕、両足をからませ全身をしぼるようなポーズ。解放した時に身体にめぐる血液を感じながら老廃物を促しましょう。

### ねじれた椅子のポーズ



モモ、背中中の引き締め / 体幹の強化 / ウエストの引き締め

イスに座るように重心を低くスクワットすることで体幹を鍛え下半身を強化します。ねじりを加えてお腹にもアプローチしていきます。

### 賢者のポーズ



二の腕の引き締め / ウエストの引き締め / 体幹の強化

片手で支えるバランスポーズ。腕のシェイプアップと共に、お尻を持ち上げることで横腹の引き締めにも効果的です。

### 船のポーズ



ウエストの引き締め / モモの引き締め / ヒップラインを美しく

お腹全体に動きかけるポーズです。また、腹圧が高まり内臓の活性化にもつながります。

### シングルレッグストレッチ



メタボ対策 ◎ぼっこりおなかに!

### 膝立てウォーク



メタボ対策 ◎下半身全体を鍛える!

### リバースプッシュアップ



メタボ対策 ◎二の腕に!

### ショルダーブリッジ



メタボ対策 ◎おしりに!

### プッシュアップ



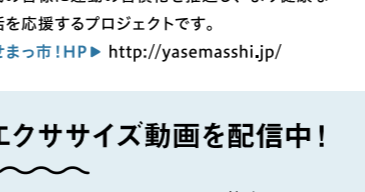
メタボ対策 ◎厚い胸板をGETしよう!

### ランジウォーキング



健康エクササイズ ◎肩こり解消に!

### ヨガ(猫のポーズ)



健康エクササイズ ◎腰痛に!

### スーパーマン



メタボ対策 ◎背中をスッキリ!

### ランジウォーキング



健康エクササイズ ◎肩こり解消に!

### ヨガ(猫のポーズ)



健康エクササイズ ◎腰痛に!

### 肩こり体操



健康エクササイズ ◎二の腕に!

### バービー



親子エクササイズ ◎全身運動に!



やせまっ市! 野々市は、楽しく運動するをテーマに、市民の皆様へ運動の習慣化を推進し、より健康な生活を応援するプロジェクトです。  
やせまっ市! HP ▶ <http://yasemasshi.jp/>

**やせまっ市! 野々市の簡単エクササイズ動画を配信中!**

COCOAR2をダウンロードして、 アイコンのついている枠をスキャンするとエクササイズの動きかたなどを紹介した動画が見られます。動画に合わせて気になる部分を鍛え、あなたもやせまっ市!

### ボクシング



ボクシングの詳しい内容がわかる動画を配信中!  
COCOAR2で アイコンのついている枠をスキャンし、動画の内容をチェックしてみよう!

**女性らしいカラダを手に入れたい方必見!**


女性らしいカラダとは・・・  
「胸とウエストとヒップの差があること」  
= 「くびれがあること」  
グローブをつけてサンドバッグを叩くことで、体幹を鍛えてかつウエストの引き締め効果が狙えます!

ストレス発散にも!

ボクシングリング上でのミット打ちは、ストレス発散やリズム感を鍛えることもできます。

**VIO** スポーツクラブ ヴィテンのいち  
野々市市横宮町 67-1 TEL:076-294-3110

お店の情報はこちらからチェック!



**COCOAR2のダウンロードはこちら!**

①ARアプリ「COCOAR2」(ココアル2)を端末にインストールします。

iPhone/iPad/iPod touch  
← App Store からダウンロード (アプリ動作環境: iOS 10.0以降)

Android  
← Google Play からダウンロード (アプリ動作環境: Android OS 4.0以上, 6.0以下)

②「COCOAR2」を起動して「SCAN」マークをタップし、記事内の アイコンのついている枠をスキャンします。動画のダウンロードが完了した後は、紙面からカメラを離し端末を横向きにすると大きな画面で動画が見られます。

## 金沢ラボ! 通信

**紙金沢ラボ! 第1号、無事発刊できました。**

振り返ってみれば、反省点がありつつも金沢ラボ! 一歩前進ということ、喜びを感じています。夏号では、近頃体脂肪が気になってきたという編集部員の一言によりシェイプアップ特集となりましたが、いかがでしたか? 次回は金沢ラボ! 掲載店舗様の中から、編集部のお気に入りとなる特集していきます! そんなわけで、今後も紙金沢ラボ! は定期発刊していきますので(次回秋号は9月頃を予定) どうぞよろしくお願いいたします!

**e-messe kanazawa2018 出展報告**

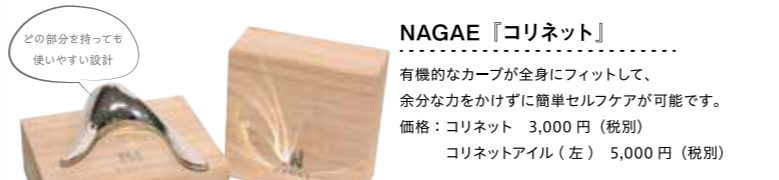
5月17日(木)~19日(土)に石川県産業展示館1号館にて開催されたe-messe kanazawa2018に、金沢ラボ! ブースを出展いたしました。お蔭様で、予想をはるかに上回るほど大勢の方にご来場いただき、盛況のうちに終了となりました。ブースへ立ち寄って下さった方、天候不良にも関わらず金沢ラボ! を応援しに来てくださった皆さま、ありがとうございました。

当日は、その場でメンバー登録して頂いた方へオリジナルグッズを進呈させていただきました。中でも、「カンタくんのクチコミメモ」は、鮮やかなカラーリングが来場者の目を引き好評でした。イベントに合わせて制作したメモ帳、ハサミ付きボールペンはポイント交換の景品にも追加されましたので、是非ポイントを貯めてGETしてみてくださいね!

## 楽しく痩せたい! ? おすすめダイエットグッズ!

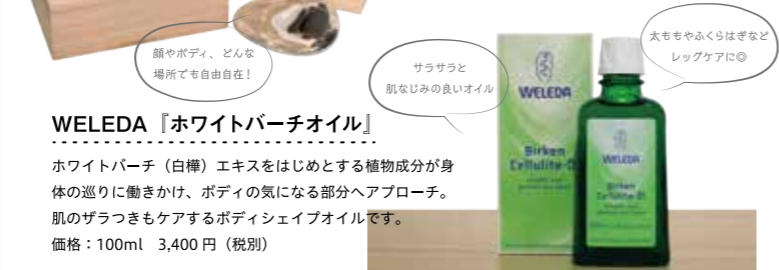
### NAGAE『コリネット』

有機的なカーブが全身にフィットして、余分な力をかけずに簡単セルフケアが可能です。  
価格: コリネット 3,000円(税別)  
コリネットアイル(左) 5,000円(税別)



### WELEDA『ホワイトパーチオイル』

ホワイトパーチ(白樺)エキスをはじめとする植物成分が身体の巡りに働きかけ、ボディの気になる部分へアプローチ。肌のザラつきもケアするボディシェイブオイルです。  
価格: 100ml 3,400円(税別)



### Aming 金沢ベイ店

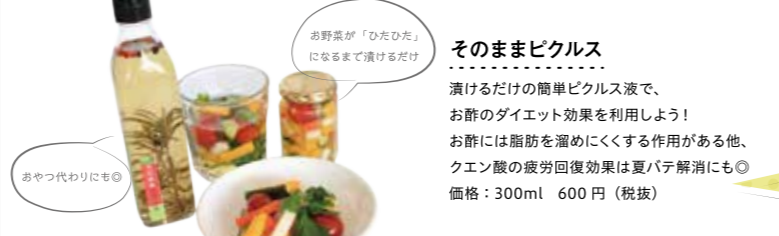
金沢市無量寺4丁目112番地1 TEL:076-266-3022

特集記事はこちらからチェック!



### そのままビクルス


漬けるだけの簡単ビクルス液で、お酢のダイエット効果を利用しよう! お酢には脂肪を溜めにくくする作用がある他、クエン酸の疲労回復効果は夏バテ解消にも◎  
価格: 300ml 600円(税別)



### 今川酢造

金沢市野町3丁目19-1 TEL:076-241-4020

特集記事はこちらからチェック!



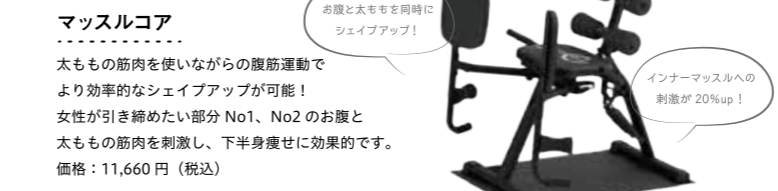
### シックスパッド

身に着けるだけで、簡単・手軽にシェイプアップ! 読書や家事をしながらの「ながらダイエット」ができます。また、服の上からでも目立たないで運動などの移動中でもトレーニング可能です。  
価格: アブズフィット 23,800円(税別)  
ボディフィット(右) 17,800円(税別)



### マッスルコア


太ももの筋肉を使いながらの腹筋運動でより効率的なシェイプアップが可能! 女性が引き締めたい部分No1、No2のお腹と太ももの筋肉を刺激し、下半身痩せに効果的です。  
価格: 11,660円(税込)



### スーパースポーツゼビオ アピタタウン金沢ベイ店

金沢市無量寺4-102-1 TEL:076-225-2505

特集記事はこちらからチェック!

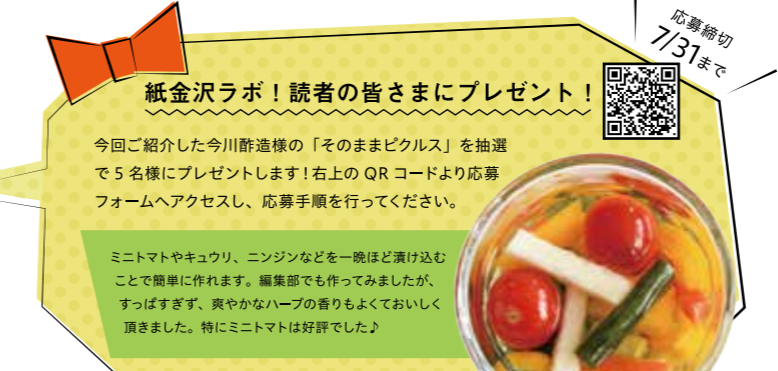


### 紙金沢ラボ! 読者の皆さまにプレゼント!

今回ご紹介した今川酢造様の「そのままビクルス」を抽選で5名様にプレゼントします! 右上のQRコードより応募フォームへアクセスし、応募手順を行ってください。

応募締切 7/31まで

ミニトマトやキュウリ、ニンジンなどを一晩ほど漬けるだけで簡単に作れます。編集部でも作ってみました、すっぱすぎず、爽やかなハーブの香りもよくおいしく頂きました。特にミニトマトは好評でした♪



紙 **金沢ラボ!** Vol.1 2018 Summer

大好きな石川をみつける! 金沢ラボ! 発のフリーペーパー

TAKE FREE



# ヘルシーグルメで、美味しくきれいにすこやかに♪



新鮮野菜  
たっぷり

## ベジタブルプレート

1,500円(税込)

お皿を彩る美味しそうな野菜は、店舗のそばにある畑で自家栽培されたものや、地元の農家さんが育てた新鮮野菜など。ひとつひとつのお惣菜を異なった味付けでバリエーション豊かに仕上げています。

## Detza

特集記事はこちらからチェック!▷



## ケトジェニックプレートランチ

1,700円(税込)

『食べて痩せる』と話題のケトジェニックダイエット。しかし食事法が難しく踏み出せないという方も…。そこでオススメなのがこのランチ。塊肉・納豆キッシュ・サラダなどこだわりの低糖質料理のお得なセットです。

## 糖質 OFF キッチンクータ

特集記事はこちらからチェック!▷



究極の  
低糖質レシピ



元気の秘訣  
を集結

## 志庵セット

1,000円(税込)

お蕎麦といえば栄養価が高く低カロリー、毎日食べたいくらい美容と健康にいい食べ物です。今年20周年を迎えた蕎麦処志庵の『志庵セット』は、お蕎麦に桜エビのかき揚げ丼、季節の小鉢、お漬物がつく充実の内容です。

## 蕎麦処志庵

特集記事はこちらからチェック!▷



農場直営の  
健康メニュー



## 野菜たっぷり体にやさしいビュッフェ

お1人様 2,000円(税込)

土づくりからこだわった自家栽培の新鮮なお野菜に果物、能登の食材をたっぷり使った体に優しいメニューが盛りだくさん。健康的なオリジナルメニューをビュッフェスタイルでもりもり食べられます。

## ファーマーズレストラン香能の丘

特集記事はこちらからチェック!▷



## チキンビンダル

1,000円(税込)

程よい酸味とスパイスが効いたビンダルカレー。スパイスは『食べる漢方薬』とも言われ、薬膳としても用いられます。さらにこちらのカレーはルーに小麦粉やバターを使わず、一般的なカレーよりも格段に低カロリーとなっています。

## スパイスカレーカフェ kotta

特集記事はこちらからチェック!▷



薬膳効果で  
代謝UP!



## スーパーフードスムージー

各 650円(税抜)

水を含むと10倍にも膨れ上がるチアシード。腹持ちだけではなく栄養価にも優れ、スーパーフードと呼ばれています。こちらのスムージーはそんなチアシードに加え、美容と健康に効果のあるオーガニックな食材がふんだんに使われています。

## CAJON TO SEED

特集記事はこちらからチェック!▷



チアシード入り  
で腹持ち抜群



豆×野菜の  
バランス◎



## おまかせランチ

1,150円(税込)

プレートを彩るおかずは、五箇山豆腐、白和え、サラダ、季節の和え物、煮しめ、揚げ物など、その数なんと20品目!一度でいろんな栄養をバランスよく摂れるので野菜不足の方にオススメです。

## 五箇山農園食堂

特集記事はこちらからチェック!▷



## とり白菜『糖質ゼロ麺』セット

910円~(税抜)

さぶろうべい金沢藤江店にて、ランチタイム限定で『とり白菜定食』など、鍋ランチセットの白米を『糖質ゼロ麺』へ変更できます。こんにやくとおからから出来ている麺は食物繊維がたっぷり♪コラーゲンもたっぷりの名物『とりかわ』がついているセットもあります。

## さぶろうべい金沢藤江店

特集記事はこちらからチェック!▷



糖質も罪悪感も  
ほぼゼロ!

