

3 体の中から温めれば、
スコアも快調!

心も体も温まる サプリ&ドリンク

あったかウェアやインナーの準備が整ったら、
体の中を温めるサプリやドリンクで総仕上げ!
プレー前後やプレー中に飲んで、冬ゴルフを元気に楽しんで。

胃腸や血液など体の芯から
温めて体力UPしましょう

冷たいいうまでもなく万の寒。女性は筋肉量が少ないため冷えやすく、代謝が低下して、むくみややすかつたり脂肪が蓄積しがちなんです。肌への影響としては、免疫力が低下してかぶれたり、乾燥しシミ、シワをよみがえらしたります。特に冬のゴルフは外から温めても胃腸や血液の温度を上げないと、芯から温まったことにはなりません。スポーツ飲料なども常温以上で、胃腸を温めるのも、ゆっくりにゆっくり飲みましょう。

具体的には、継続して飲み続ける



「衣理クリニック表参道」院長
片桐衣理先生

美容皮膚科・内科医。的確なアドバイスと、高度な技術でアンチエイジング治療に定評あり。(www.eri-clinic.com/)「ゴルフ各機種を購入、月1プレーが目標です」

なら血管を丈夫にして代謝を上げる鉄分、明日のプレーのためには、即エネルギーにつながるアミノ酸やニンニク、プレー中にはすぐに血液を上回るショウガ、プレー後は体力の消耗を回復するシナモンなどがオススメです。冷えは自分で助けるもの。体は温まるのを待たず、スコアアップにもつながるはず。寒さを吹き飛ばして元気にプレーを!

継続して飲んで 冷え性と決別!

「継続して飲むなら、鉄分! ビタミンBやC(鉄分の吸収を促進)、E(血液を改善)などと一緒に摂りましょう。血液の質を上げると、運びがよくなり代謝がアップします」と片桐先生。

プレーのために エネルギー 補給

「即、エネルギーにつながるアミノ酸やスタミナアップするニンニクは必須。コラーゲンスープなども有効です。さらにビタミンCなどの抗酸化成分も一緒に摂るとぐんぐん変わります!」



ラウンド中に あったか ドリンク

Recipe

冬場に入ると、プレー中に寒さを感じやすくなる。その寒さを防ぐには、プレー中にあったかドリンクを飲むのが効果的。そのレシピをみて。

① 覚えておきたいのは

著者 藤原 香保さん



著者 藤原 香保さんは、2007年から2010年まで、日本女子大学で女子学生のアスリートに栄養学を教える立場にいた。現在は、女子学生のアスリートに栄養学を教える立場にいた。現在は、女子学生のアスリートに栄養学を教える立場にいた。

冬場にプレーするときは、必ずプレー中にあったかドリンクを飲むのが効果的。その寒さを防ぐには、プレー中にあったかドリンクを飲むのが効果的。その寒さを防ぐには、プレー中にあったかドリンクを飲むのが効果的。

ココア シナモン豆乳

材料 1人分
ココア 大さじ1
シナモン 大さじ1
豆乳 200ml
砂糖 大さじ1



① ココアとシナモンを豆乳に入れて、砂糖を加えて混ぜる。
② 電子レンジで加熱する。

① ココアとシナモンを豆乳に入れて、砂糖を加えて混ぜる。
② 電子レンジで加熱する。

蜂蜜スープ

材料 1人分
水 100ml
蜂蜜 大さじ1
レモン汁 大さじ1
塩 少々



① 水と蜂蜜を混ぜる。
② レモン汁と塩を加えて混ぜる。

① 水と蜂蜜を混ぜる。
② レモン汁と塩を加えて混ぜる。

① 覚えておきたいのは

著者 藤原 香保さん



著者 藤原 香保さんは、2007年から2010年まで、日本女子大学で女子学生のアスリートに栄養学を教える立場にいた。現在は、女子学生のアスリートに栄養学を教える立場にいた。

冬場にプレーするときは、必ずプレー中にあったかドリンクを飲むのが効果的。その寒さを防ぐには、プレー中にあったかドリンクを飲むのが効果的。その寒さを防ぐには、プレー中にあったかドリンクを飲むのが効果的。

チャイ風 スパイス豆乳

材料 1人分
豆乳 200ml
砂糖 大さじ1
チャイパウダー 大さじ1



① 豆乳と砂糖を混ぜる。
② チャイパウダーを加えて混ぜる。

① 豆乳と砂糖を混ぜる。
② チャイパウダーを加えて混ぜる。

ラウンド中に 温まりたい ときに

「即、温まりたいときは、ショウガパウダー！末梢血管の血行不良を改善し血流を上げます。今はドリンクなどの中にプラスするシロップや顆粒なども豊富なので手軽にどんどん摂取して」



ショウガパウダーは、末梢血管の血行不良を改善し血流を上げます。今はドリンクなどの中にプラスするシロップや顆粒なども豊富なので手軽にどんどん摂取して。ショウガパウダーは、末梢血管の血行不良を改善し血流を上げます。今はドリンクなどの中にプラスするシロップや顆粒なども豊富なので手軽にどんどん摂取して。

プレー後、体が 冷えちゃったら

「体力を消耗後、血流アップにはシロップやガラムマサラのような香料系が有効ですね。疲労回復にはビタミンB群が特に効果的なので、ビタミンBの宝庫のハチミツもオススメです」



体力を消耗後、血流アップにはシロップやガラムマサラのような香料系が有効ですね。疲労回復にはビタミンB群が特に効果的なので、ビタミンBの宝庫のハチミツもオススメです。体力を消耗後、血流アップにはシロップやガラムマサラのような香料系が有効ですね。疲労回復にはビタミンB群が特に効果的なので、ビタミンBの宝庫のハチミツもオススメです。