



春の特別号～春のイメージ大調査～

少しずつ暖かい日が増えてきましたね。

春は新しいことに挑戦したくなる季節です。

身体も動かしたくなりますね！

今回は CDA のメンバーの声を聞き、春にイメージするものを聞いてみました！

皆さん、ぜひ参考にして春を楽しんでみませんか？

また桜が見ごろになってきたら、CDA から歩いて行ける大阪城公園でのお花見もおすすめです。

暖かな日差しを浴びて、お散歩に行ってみてください。

きっと幸せな気持ちになることでしょう！



CDA メンバーの考える春から始めたいスポーツランキング ベスト 10



順位	競技名	票数
1	筋トレ	7
1	マラソン・ジョギング	7
3	???	5
4	サイクリング	4
4	テニス	4
4	バレーボール	4
4	???	4
4	ヨガ・ピラティス	4
9	???	2
10	ゴルフ、サッカーなど	1

(1月末調べ)

3位：フィジカルのプログラムでも行った、お手軽トレーニング

4位：春先はまだ寒いかも

9位：2017年大ヒットした、あのネタ

1位 筋トレ (6票)

お腹や二の腕など、自分が気になる体の部分を

集中的に鍛えられるのが筋トレのメリット。

スポーツジムやフィットネスクラブなら

専門家のトレーナーさんがいますので、自分の体

のどの部分をどうしたいかという相談をしてみても

いかがでしょうか？

また、そこまでしなくても自宅でも筋トレは可能です。その場合は、本や DVD、

インターネットなどで情報を収集し、知識をある程度つけてから行ったほうが効果的です。





同率1位 マラソン・ジョギング (6票)

特別な道具が不要なうえ、有酸素運動の代表としてかなりのカロリー消費が期待できるジョギング。マラソンブームは継続しており、たくさんの人が走っていますので、初心者も気軽に始められます。また、長続きの秘訣は無理をしすぎないことです。

慣れてきても始めのうちは抑え目にするこゝで、疲労の蓄積やケガを防げます。

3位 ウォーキング (5票)

とくに特別な道具も必要なく、思い立った時に始められる気軽なスポーツがウォーキングです。ウェアやシューズは基本的にジョギングと一緒にOK。そのため、最近はおしゃれで機能性が高いものが増えています。春夏シーズンにむけて新調すれば、さらにやる気もアップすることでしょう！



4位 サイクリング (4票)

まず自転車を用意するところから始まるので、ウォーキングやジョギングに比べてややハードルは高いですね。しかし、趣味としてのカッコよさを同時に求めるなら自転車です。自転車だけでなくウェアなどにも凝れば、かなりファッションブルに楽しめます。また、お尻から下の下半身の筋肉を多く使うため、カロリー消費に加え、下半身の引き締めにも役立ちます。



同率4位 テニス (4票)



錦織圭選手の活躍で、がぜん注目を集めているのがテニスです！

“エア・ケイ”など、子供でなくとも真似したくなります。

真似したくなるのが、彼のすごいところですよ！

おしゃれでカッコいいイメージのテニスですが、やってみるとかなりハード！



同率4位 バレーボール (4票)

高校バレーにママさんバレー！

ボールが当たるとかなり痛いですが、白熱するスポーツの一つです。



同率4位 水泳 (4票)

体を引き締めることにとても効果があるのが水泳です。まず泳ぐことは全身の筋肉を使いますので、体全体のシェイプアップにつながります。また、有酸素運動としてもすぐれており、長い距離をゆっくり泳ぐことで、カロリー消費も期待できるのです。関節などへの負担も軽いため、夏に向けて始めるとよいですね！

同率4位 ヨガ・ピラティス (4票)

ヨガやピラティスは、まずさまざまなポージングがカッコいいですね。

でもポーズには、見た目のカッコよさだけでなく、もちろん意味があります。その効果は関節を伸ばす、血行を良くするなどさまざま。心身共に活性化できるので、春から体も心もリフレッシュしたいという人に、とてもおすすめです。



9位 リズム縄跳び (2票)

お笑い芸人「にゃんこスター」の2017年ヒットネタ！



春に始めたい新しい事は何ですか？

アンケート結果

- 1 資格取得 3票
- 2 ダイエット 2票
- 2 運動 (体力づくり) 2票
- 4 マラソン・スポーツ・筋トレ
ボディビル・ポタリング (自転車やバイクで走ること)
釣り・化粧・髪色チェンジ・料理 各1票



春といえば、どんな歌を思い浮かべますか？

アンケート結果

- 1 さくら (森山直太郎) 5票
- 2 SAKURA (いきものがかり) 3票
- 3 さくら (ケツメイシ) 2票
- 4 さくら (河口恭吾)・Sakura (レミオロメン)
桜 (コブクロ)・道 (EXILE)
春の歌 (スピッツ)・春蕾 (米津玄師)
サクラミツツキ (SPYAIR)・遠く遠く (槇原敬之) 各1票



春の食べ物

3月～4月の間が旬の野菜、果物、魚介類を紹介します。
まずは3月の旬の食材です！

野菜

キャベツ 春キャベツ ブロッコリー 玉ネギ マッシュルーム

果物

キウイ 伊予柑 リンゴ（ふじ）

魚介類

鯛 鯖 ニシン マス ホタルイカ



次に4月の食材です！

野菜

たらのめ グリンピース 土筆 花山椒 タケノコ 菜の花 ニラ シイタケ

果物

グレープフルーツ 甘夏

魚介類

サザエ ハマグリ 赤貝 イカ（ケンサキイカ）



野菜は春キャベツ、タケノコ、玉ネギなどの有名なものや、たらのめ、土筆といった山菜が目立ちます。

また、秋を思い浮かべる人も多いでしょうけどもシイタケも旬です。さらに、シイタケは3月ではまだ走りなので柔らかいです。なので、苦手な人でも食べられます。



果物は苺がやはり有名ですが、甘夏や伊予柑といったものも旬です。また、旬を終え4月には名残に入るふじりんごや国産のキウイは、この時期の方がよく熟れていますので、味や甘みが濃いのでむしろ美味しいです。

魚介類はやはり鯖を思い浮かべる人が多いと思いますが、他にもニシンやマス、貝で言えばサザエやハマグリが旬です。

4月に旬を迎えるケンサキイカは3月ではまだ走りですが、あまり脂がのっていないので、さっぱりと食べられます。



このように、同じ食材でも旬の前後の走りや、名残の時期で全然違う味わいを楽しむことができます。是非一度、召し上がってください。