

# OWNER'S オーナーズインタビュー INTERVIEW

健康があつてこそその運動です  
9割は食、1割が運動。

フィットネスインストラクター

すが や あい こ  
菅谷 藍子さん

## ■運動を通じて喜びを共感できるフィットネスは最高!

現在、静岡県浜松市の周辺にてフリーのインストラクターとしてダンスエアロや格闘技、ヨガ、ZUMBA(R)、メガダンス(R)、筋トレの指導をしています。もともと身体を動かすことが好きで、運動を通じて健康についてもっと学びたいと思い、フィットネスの世界に入りました。「気持ちよかった」「いい汗をかけた」「とっても楽しかった」という声を直接お聞きできること、さらに自分も皆さんと一緒に体感できることにやりがいを感じています。

## ■「運動しなきゃ!」の前に食の改善を

もちろん、身体を動かし続けることが大切だと実感していますが、健康があつてこそその運動。私は9割は食、1割が運動だと思っています。「運動しなきゃ!」の前に食の改善ができるのが大事だと思いますね。私も食事を摂るときは食べる順番に気をつけたり、タンパク質をなるべく多く摂るよう心がけていたりしています。

## ■クロレラで毎朝すっきり!

クロレラは良質のタンパク質が多いばかりか食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラル、葉酸などの各種ビタミンもバランスよく含まれているので、毎日の健康維持にとっても役立っています。私は三児の母ですが、毎日の食を意識して健康を保ち、フィットネスで身体を動かして、いつまでも心身ともに若々しくありたいですね。

### 菅谷 藍子さんのプロフィール

1984年、静岡県浜松市出身。21歳のころにフィットネスの業界へ入り、スタジオレッスンの楽しさにやりがいを感じて以来、その虜に。音楽に酔いしれてレッスンするのが好きなaikoです。

