

思わずでかけたくなる「楽しい」を再発見!

comxcom

コムコムマガジン
COMMUNITY×COMMUNICATION

No.127



ニ マッチョに聞く! ニ

健康的な 体づくりの 第一歩



2023

9

Sep.



#comcommag

タグでつながるコムコムマガジン!!
気になる情報やあのインスタグラムで観てほしい!

PRESENT

DOCTOR AIR
エクサガン ハイパー (マットブラック)



CABLEGUIDE 9月号

令和5年9月1日発行(毎月1回1日発行)
平成3年2月25日第三種郵便物認可 通巻405号

編集/制作/合同印刷(株) TEL0859-26-1116
発行/株/中海テレビ放送 〒683-0852 米子市河崎610 TEL0859-29-2211

定価 100円(番組表代金は月利増額金に含まれています)

You are so muscular!



マッちょに聞く!

健康的な 体づくりの 第一歩



冷たい食べ物や喉越しの良いお酒をいっぱい楽しんだ夏。そろそろ体を休ませてあげたいですね。楽しむことから健康に意識を向けたくなる季節です。

でも健康的な体づくりは何をしたらいいんだろう?と思っただコムマガ編集部。健康的で体に気を遣ってる人ってどんな人だろう: マッちょだ! とひらめいたメンバーは、早速マッちょを取材。マッちょが考える健康的な体づくりは、何から始めればいいのか聞いてきました。

ちよつとした心掛けから鍛えることにハマったみなさん。とにかく会話から感じる自信や輝きに圧倒。鍛えられた体もですが、メンタルや考え方も素敵です。話を聞いているだけで、なんだかやる気が出てきました! まずはマッちょ直伝「体づくりの第一歩」のマネから始めてみましょう。

まずは1つだけルーティーンを

鍛える良さを伝えたい！
伝道師マッチョ

Rental GIM CONVENI
パーソナルトレーナー

眞壁 俊さん



食事管理をするなら



ささみやブロッコリーだけじゃない！ マッチョも意外といろいろ食べてるんです。私もレッスン前にご褒美として「因幡の白うさぎ」や「打吹公園だんご」を食べてます！

ご飯は冷まして！



ご飯

低GI食品を意識



そば、玄米、葉もの野菜、きのこ類など

良質な油・たんぱく質を



肉の油より▶魚やナッツの油
肉より▶焼き魚(特に青魚)や刺身

フィットネスコンテストでトップ10入りの実績がある眞壁さんは、元々自信がなく、人前にはつらつとしたポーズが取れなかった。ところが、このタイプオーラがすごかったのが驚き！体を鍛えて体が変わり出すと、心も変わってきたんだそうです。

「いきなりはできないので、どれか1つだけ頑張ることを決めて3ヶ月だけ頑張ってみたい」と話す眞壁さん。3ヶ月は体内の細胞が変わるタイミング。小さなことでも3ヶ月も続けると確実に変わる。変わるともう少し頑張ってみようかな。とやる気につながります。変化が楽しくなってきたら第一歩成功！ルーティーンをもう1つ追加してさらなる変化を楽しんで！

ご飯は冷ますだけで、**昼のだるさや眠気を防止**したり、**血糖値の上昇抑制**などいいことがいっぱい！
低GI食品は、炭水化物の中でも血糖値の上昇がゆるやかになるので、脂肪を蓄積しにくいんです。腹持ちもいい！



栄養士の奥田さん
(5ページ)

今日からできるルーティーン

いきなり食事管理は
難しいから

ちょっと頑張っ

整えるだけで
運動に！

30~40分だけ！

パンから
ご飯に
切り替える

脂質を
落として
みる

姿勢を
意識

朝の散歩

継続は
かなーり！



「朝は皆生海岸通りで散歩。
ブラックコーヒーを飲んで脂肪の燃焼を促します。
長く歩いてしまうと筋肉が消費されるので
40分以上は歩きません」



「他にも伯耆町のフィットネス&スタジオパルでの
スタジオインストラクターなど
複数のスポーツクラブで活動しています」

まずは3ヶ月だけ頑張っ
て！
「3ヶ月」というのも理由があります。

24時間対応してくれる
パーソナルトレーニング
Rental GIM CONVENI
(レンタルジム コンヴェニ)

眞壁さんのジム



2023
9/16
(土)
FWJ Fitness World Japan
WEST JAPAN
CHAMPIONSHIPS
広島大会に出場予定！

観戦チケット
購入はこちら





女性専用ルームもあるよ!
IRON BASE 境港店



吉岡さんは、2児の男
児のママ。産後、大幅に
体重が増えてしまったこと
から、体を鍛え始めた
そう。さまざまなダイエット
を試してみた結果、姿勢
が大切なことに気づきま
した。
ママは自分の時間が限
られるので、隙間時間に
も意識を向けて効果的に
シエイプアップ!意識し
続けていると、周りから
もいい反応が。やる気も
アップしていききました。
根幹にあるのは、美し
くありたいという思い。
気づいた時に意識するこ
とから始めるのも美への
第一歩です。

（ 隙間時間に意識してみて! ）

結構プルプルしちゃう...

姿勢につながる

意外とやってる!

こんな時も意識!

座る時は
足を
揃える

首を
縦に
伸ばす

キッチンに
寄りかからず
料理する

ドライヤーの
最中は
ストレッチ

体づくりの第一歩

姿勢を意識してみて!

隙間時間を有効活用!
マママッチョ

IRON BASE 境港店
トレーナー

吉岡 紗織さん



（ 習慣化へのおすすめポイント! ）

記録が蓄積される喜び!

スーツからすぐに

お金をかけちゃうのも
一つの方法

腹を括るには

経過を
記録する

運動着に
着替える

お気に入り
ウェアを
買う

ジムに通う

体づくりの第一歩

習慣化するよう工夫を!

子どもを寝かしつけてからジムへ!
パパマッチョ

(株)中海テレビ放送
未来創造本部 営業部

門脇 悠一郎さん

「体を鍛え出してから
ストレッチを全く感じな
くなった」と話す門脇
さんは、営業マン。ス
トレスを感じそうなイ
メージの仕事で、ここ
まで言い切れるのはす
ごい!体を動かすこと
で、ストレッチ解消やポ
ジティブ脳になれます。
嫌なことがあっても汗
を流してスッキリ♪
また、インタビュ
ーで驚いたのは、筋トレ
をするタイミング。仕
事帰りにジムに寄るの
ではなく、一度帰って
子どもの寝かしつけま
で終わらせてからジム
へ向かいます。やるべ
きことをやってから頑
張る姿は、応援したく
なりますね!



運動量などのデータを
ミエル化!

9 inz
(ナインズ)





栄養士 奥田さん直伝

簡単な

マッチョの相棒 **サラダチキン**の作り方

同僚がダイエットに成功したことに触発されて、糖質制限ダイエットやヨガをスタートした奥田さん。奥田さんもやはり、綺麗でいたいから体を鍛え始めたんだそう。ただ糖質制限ダイエットでのリバウンドをぎっつかげに、栄養に興味を持つようになり

鶏肉、卵、ブロッコリーはボディビルダーの基本と言われるほどたんぱく質の多い食材。中でも鶏胸肉で作るサラダチキンはコンビニやスーパーでも気軽に買えて、食事を気にしている方に大人気!今回はおうちで簡単に作れるジューシーなサラダチキンを教えてもら

- 材料 鶏胸肉：1枚(約220g) 食塩：小さじ1/2 (ハーブソルトでも)
- 砂糖：小さじ1/3 酒：大さじ1



①下ごしらえをする



②鶏肉を加熱する



③切って盛り付ける

鶏胸肉の両面を穴をあけるようにフォークで刺す。塩、砂糖を、両面の全体にまぶしてすりこむ。

①を耐熱容器に入れ、酒を加えてラップをする。600Wのレンジで3分間加熱。足りなければ30秒ずつ加熱する。そのまま5分置く。

そぎ切りにして、器に盛り付け、加熱した際に出た汁をかける。

中までしっかり火が通っているか必ず確認!

奥田さんのお料理メモ

肉に含まれるたんぱく質は、熱で固まる性質があるので、鶏胸肉の表面を食塩でコーティング!これでジューシーに。砂糖が肉の組織の間に入り込み、たんぱく質の一種であるコラーゲンと水が結びつくのを助けることで、お肉が柔らかくなるんです!他のお料理にも活用してみてくださいね!



奥田さんが意識している食事

きちんと測ります



朝は
おにぎり160g
卵2個
サラダ

栄養の
バランスが良い



外食は
和食

どれが欠けても×



糖質、
たんぱく質、
脂質を
バランスよく摂る

紙面で載せ切れなかった情報はWebで公開!



recommended content

マッチョ達の
マッチョな1日

わたしもがんばってみよ!
マッチョのポジティブ金言

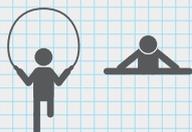
奥田さんオススメ
鶏胸レシピ2

PRESENT



DOCTOR AIR
エクサガン
ハイパー(マットブラック)

日々の疲れや、
運動時のウォーミングアップ、
リリース、筋肉のケアなどに



3名様

※イメージイラスト

募集要項

[Web]
中海テレビ放送公式サイトより応募フォームにしたがってアンケートにお答えください。

[はがき]
住所・氏名・年齢・連絡先・アンケート(①今後取り上げて欲しいテーマ又は今気になっているもの②comxcomマガジンへのご意見・ご感想)のお答えを記入の上、中海テレビ放送までお送りください。

応募締切 | 9/20(水)

送り先/
〒683-0852 鳥取県米子市河崎610
中海テレビ放送
「comxcomマガジンプレゼント」係



※厳正な抽選のうえ当選者を決定いたします。当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

中海テレビコムマガジン 検索

必着

イベントレポート

EVENT REPORT

7月9日(日)に「初めてのバナー制作体験会」を開催しました。講師はWebディレクターの桂藤陽子さん。

在宅ワークで人気のバナーのお仕事。実際に仕事を始めようと思うと、どんなスキルが必要で、どこでお仕事を探すのか?など初めはわからないことだらけ。今回は制作体験を通じてバナーってどんなものか?お仕事の進め方などを知ってもらいました。

バナーを制作する時はまずは情報整理から。ポイントは2つ。1つ目は目的に合わせてバナーに使うテキストをリストアップ。2つ目は書き出した情報の優先順位をつけ、メリハリを付ける。このポイントを踏まえて、アパレルブランドのセールバナーの制作してもらいました。

参加者からは「なんとなく見ていたけど、いざ作ると難しい。」「普段目にしていた広告が目的を持って作られているものと知って、これからは意識して見てみようと思う。」とやってみる中でいろんな気づきがあったようです。

日常からデザインの引き出しを増やすことができるバナーのお仕事。やってみたいけどスキルがないという方は、STUDIO米子でスキルアップしてみませんか?

デジハイベント情報はWebサイトにて公開中



STUDIO米子イベント情報

STUDIO YONAGO EVENT

9/18(月)祝

14:00~16:00

◎ デジタルハリウッド STUDIO米子
◎ 0120-110-047
◎ 500円



申込はこちら



STUDIO 米子の受講ってどんな感じ? 「こんなところがよかった」「ここは大変だった」という話から、卒業後の仕事の様子についても聞いていきます! 卒業生の声を聞きに来ませんか?

① 9/9(土)

② 9/20(水)

14:00~15:30

◎ デジタルハリウッド STUDIO米子
◎ 0120-110-047
◎ 無料
◎ 各日3名



申込はこちら



受講で使われている動画教材を見ながら写真や文字を組み合わせてPhotoshopで写真を加工していきます。実際の受講と同じようにわからないことはトレーナーに質問OK!いつものスタジオの雰囲気を感じていただけます。

卒業生の声

10周年を迎えたSTUDIO米子。卒業生は約500人! 一体どんな人が受講しているのでしょうか。STUDIO米子のスタッフ・竹歳が話を聞きました。



Webデザイナー
Webデザイナー専攻 (2023年5月卒業)

田中彩椰

竹: STUDIO米子を受講したきっかけは?
田: 学生時代にSTUDIO米子で動画編集やポスター制作の授業があって、そこからデザインに興味を持つようになりました。いつか、ものづくりの仕事ができればいいなという風に考えていて、通ってみて可能性があったら仕事にしたいなと思っていました。

竹: STUDIO米子に通って印象に残っていることはありますか?

田: 課題チェックの時に、素人目では気付かないちょっとした余白や色の違いを指摘されることがあって、プロになったら細かいところを見る目が必要なんだなと思いましたね。そういうチェックがあって、受講前より余白などを意識するようになりました。この間CBMに出展したんですが、制作したものの反応を聞いたのでごくうれしかったです。

竹: 受講する前とした後で何か変化はありましたか?

田: 技術的な面はもちろんですが、トレーナーさんやほかの受講生さんと関わっていく中で、仕事に対していろんな方法や表現とかを知って...選択肢が増えましたね。自分は就職だけ考えていて、フリーランスとか考えてなかったんですけど、そういう生活も知れたりしました。

竹: 卒業後の進路に就職を選んだ理由は?

田: デザインやコーディングだけでなく全部の流れが経験できるとお聞きしたので、そこがいいなと思いました。

竹: 受講を考えている方に一言お願いします。

田: 来てみないとどんな選択肢や学び方があるかわからないので、とりあえず学んでみるっていうのは近道だったりするかもなと思います。

CBM...クリエイティブビジネスマッチング。STUDIO米子主催の企業とクリエイターのマッチングを目的としたイベント。

田中さんの作品



田中さんのインタビューをWebサイトにて公開中



デジタルハリウッド STUDIO 米子
10月生 募集のご案内

Webデザイナー専攻 (6ヶ月)
Webディレクター養成講座 (1年~)

6ヶ月や1年の期間でWebデザインを学べるコースがあります。コースの違いについては説明会にてお話しします。

申込締切 9月17日(日)まで



コースによって特典が異なるキャンペーン中! 対象コースはWebデザイナー専攻、Webディレクター養成講座。申込メチは9月17日(日)まで

すべての詳細は、STUDIO米子の公式サイトまたはInstagramへ!

Instagram / 公式サイト / メルマガの登録はこちら





2023 September 9



今月の気になる
イベント情報をご紹介します!

NEW SHOP

話題の店舗を要チェック!

1
fri
4
mon

第51回「日本の書展」米子展

10:00~18:00 (但し最終日は16:00まで)

- 📍 米子市美術館
- 🎫 一般・大学生 700円
(前売り 500円・高校生以下無料)
- ☎ 0852-32-3415 (山陰中央新報社)

6
wed
12
tue

第4回 大京都展

10:00~19:00 ※最終日は15:00まで

- 📍 JU米子高島屋 4階催場、1階特設会場
- 🎫 無料
- ☎ 0859-22-1111

9
sat
20
wed

秋の受講体験会

14:00~15:30

- 📍 デジタルハリウッドSTUDIO米子
- 🎫 無料 定員各日3名 ※詳細は P6 へ
- ☎ 0120-110-047

15
fri
16
sat

2023「木の住まいフェア」

10:00~16:00

- 📍 米子産業体育館 (サブアリーナ)
- 🎫 無料
- ☎ 0859-34-7743



17
sun

MALTAフェスタ ギラ・ルジカ&矢幅歩SOLO-DUO

開場14:30 開演15:00

- 📍 米子市公会堂 大ホール
- 🎫 一般 4,000円 高校生以下 2,000円 (全席自由)
- ☎ 0859-22-3236

18
mon

卒業生座談会 卒業生に聞く!卒業後の仕事の働き方は? ~デジハリを受講してよかったこと~

14:00~16:00

- 📍 デジタルハリウッドSTUDIO米子
- 🎫 500円 ※詳細は P6 へ
- ☎ 0120-110-047

22
fri
26
tue

第22回鳥取県西部地区 アンデパンダン絵画展

10:00~18:00 ※最終日は16:00まで

- 📍 米子市美術館 第1展示室
- 🎫 無料
- ☎ 0859-34-0361

28
thu

YONAGOデジタル健康フェスタ

10:00~16:00

- 📍 米子コンベンションセンターBIGSHIP 多目的ホール
- 🎫 無料
- ☎ 0859-33-7661 (損害保険ジャパン株式会社)

米子市

orange coffee stand

3月 OPEN

☞ コーヒーはもちろんケーキもおすすめ!



- 📍 鳥取県米子市米原7-2-1 マツヤショールーム内
- ☎ 0859-33-5379
- 🕒 10:30~16:30 (LO16:00)
- 📅 木曜日・日曜日・祝日
- 📱 @orange_coffee_stand

住宅リフォーム会社のショールーム内に本格的コーヒースタンドがオープン! スタンド席の他にソファ席もあるので、コーヒーを味わいながら本を読んだり、ゆっくりと時間を過ごせます。ケーキメニューは日替わりで3~4種類あり、添えられるソースまで店内で手作りされています。ドリンク・ケーキ共にリーズナブルで、テイクアウトも可能なので、ドライブを兼ねて立ち寄ってみてはいかがでしょうか?

米子市

BLESS (ブレス)

6月 OPEN

☞ 足元から健康に♪WHOにも賞賛された「若石リフレクソロジー」



- 📍 米子市旗ヶ崎8丁目3-7 ニフティC101
- 🕒 平日 10:00~18:00 土・日・祝日 10:00~17:00
- 📅 月曜日・不定休
- 📱 @bless_yonago
- ※男性は紹介された場合のみ利用可能

台湾式の足もみ健康法で、各器官や臓器と繋がる足裏を刺激することで、自然治癒力UP・ホルモンバランス調整・血液循環の改善を促進する施術です。痛みの感じ方や場所から自分でも気づかなかった不調が見つかることも! 血色が良くなって、スッキリした足に大満足。継続して訪れたいと思わせてくれるサロンです。「コムコム見たよ」で先着5名様にアロマスプレープレゼント。是非この機会に体験してみてください。

境港市

かっぱ印の珈琲豆店 【煎りたて珈琲専門店】

7月 OPEN

☞ 焙煎したてを自宅で味わってみませんか?



- 📍 境港市上道町3600
- 🕒 11:30~17:30
- 📅 月曜日 + 不定休
- 📱 @kappa.to.coffee

いつもとは違う珈琲を飲みたいときや、新しいお気に入りの豆を探したい時におすすめ! 約16種類ある生豆の中から好みの豆を選びます。150gあたり約15分で焙煎完了! 豆を選ぶのに迷ったときは、試飲用の珈琲が2種類用意されているので、飲み比べて選ぶことができます。焙煎工程を眺めながら、珈琲豆の良い香りがしてくるのを待つのも楽しいですよ。



コムコムマガジン 2023年9月号

2023年9月1日 発行

編集・文・デザイン・取材
桂藤陽子 村上祥子 渡部容子 竹歳由香里 林原ゆか 門永江梨
発行/(株)中海テレビ放送
制作/コムコムマガジン編集部

本誌を無断で複写・複製・転載することは、著作権法上の例外を除き、禁止されています。

公式サイトWebページでは、冊子の特集で載せきれなかった情報を紹介中。Instagramやfacebookでも取材中の様子を随時アップしています。「#comcommag」で検索して最新情報をチェックしてね!

🌐 Webページ 📘 facebook 📷 Instagram



@commaga2018

【お問い合わせ】

株式会社 中海テレビ放送 ☎ 0859-29-2854
デジタルハリウッドSTUDIO米子
米子コンテンツ工場 ☎ 0859-39-2030

コムコムマガジン編集部



米子コンテンツ工場はデジタルハリウッドSTUDIO米子を卒業した、クリエイターたちで構成されたクリエイターチームです。特集ページの企画・取材・制作まで、メンバーたちで選抜いた場所を、独自の視点と面白さで掲載中! 特集にして欲しい情報はプレゼントアンケートやSNSで募集中です!

produced by
digital hollywood studio
米子コンテンツ工場

EVENT SCHEDULE