●中部スポーツ・コミュニティプラザ● 2月号

トレーニング通信

寒さ本番！皆様、お身体お元気でしょうか？普段から『トレーニングルーム』を上手に利用されてる方はもちろん、寒くてサボりがち…な方も、コツコツ積み上げた体力・筋力は、きっとアナタを支えてくれますよ♪

コロナ対策も一層気をゆるめず、消毒、換気等で皆様が安心してご利用出来るよう、スタッフ一同心を配っております。

皆様にも、どうかマスク着用、手指の消毒、検温へのご協力をお願い致します。

トレ通コラム 食事で『冷え』を予防しよう！

寒さが厳しいこの季節、『手足が冷えて眠れない」「体が温まりにくい」など、体の「冷え」で悩まれる方も多いのではないでしょうか。
今回は、体の冷えを予防する食事、体を温めるおすすめの食品などをご紹介しましょう♪

冷えの原因

【自律神経の乱れ】不規則な生活やストレスにより、体温調節にかかわる自律神経が上手く働かない。
【血行不良】貧血や低血圧、きつい衣服での体の締め付け、ホルモンの乱れなどにより、血行が悪化。
【筋肉量が少ない】筋肉量が少ないと、筋肉運動による発熱や血流が少なくなる。

冷えを予防する食事の仕方

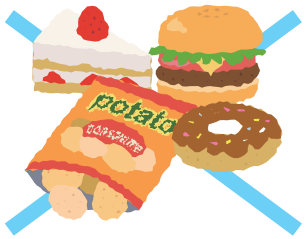
●バランスの良い食事●

毎食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を摂りましょう。

●規則正しい食生活●

食事は朝・昼・夕の１日３回、規則正しく摂るようにしましょう。体温が最も下がる朝は、特にしっかり摂りましょう。

●お菓子、油物、塩分は控える●



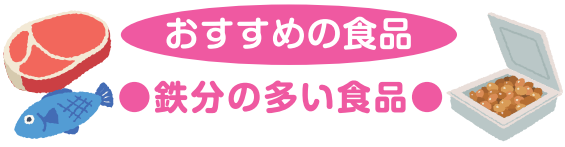
糖分・脂肪・塩分の摂り過ぎは血行不良を招きます。摂り過ぎに注意しましょう。

おすすめの食品

●血流を良くする食品●

玉ねぎ・ねぎ・かぼちゃ・にんじん・ごぼうなど

●鉄分の多い食品●



肉類・魚類（特に赤身肉）・アサリ・シジミ・大豆製品 - 小松菜など

●体の代謝を高める食品●

香辛料（しょうが・唐辛子・にんにく・シナモン など

ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。（水分補給の水筒等のみ可）◆トレーニングマシン等は譲り合ってご利用ください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

お問合せは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608