

明けましておめでとうございます!!

2023年という新しい年を迎え、

今年もスタッフ一同、より一層

気を引き締めて皆さまの身

体作りのお手伝い&応援

をしております!

これからもどうぞよろし

くお願い致します。

2023年

1月号

中部スポーツ
コミュニティプラザ

トレーニング 通信

もちろん、感染対策もまだまだ気を
抜きません!!

ご利用の際、イベントや館内

設備などで、ご不明なこと

や、ご質問がありましたら、お近くのスタッフま

で、お気軽にお問い合わせ

くださいね(^^)♪



トレ通コラム 『旬の冬野菜』の話

コロナに
負けるな!

寒さが増して来ると、冬野菜は寒い気候に耐えて、甘みやうま味を蓄えます。

1年中手に入る野菜でも、旬の時期に収穫された野菜のほうが風味もよく、栄養価もアップします。又、旬の食材は安価なので、家計にも優しいです。今回は冬に旬を迎える野菜について、ご紹介しましょう。

ねぎ



冬に美味しくなるのは根深ねぎです。土を寄せ、日光が当たらない部分をわざと作って栽培されます。「しろねぎ」や「長ねぎ」と呼ばれています。ねぎの香りのもととなる辛み成分を硫化アリルといい、**血液凝固を防ぎ、血液をサラサラにしてくれる効果や、疲労回復、殺菌作用**などがあります。またビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に食べると効果的です。

大根



大根にはビタミンC、カリウムの他に、アミラーゼやプロテアーゼなど消化酵素を含み、**消化不良の解消や二日酔い予防にも効果的**です。消化酵素は熱に弱いので、サラダや大根おろしなど生で食べると効果的です。また辛み成分のイソチオシアネートは、**血栓予防や殺菌作用**などの効果も期待出来ます。あまりに注目を浴びない大根の葉ですが、根よりもビタミンCが豊富なうえ、根にはないβ-カロテンを多く含み、捨てるにはもったいない部分です。

白菜



白菜は寒くなるほど甘みが増すとされています。野菜の中でも100gあたり、13kcalと低エネルギーの食材です。また加熱や塩もみでかさを減らすことが出来るので、たくさんの量を摂る事が出来るうえ、**食物繊維も豊富で、野菜不足に陥りがちな食生活におすす**めです。味にくせがないので、鍋物、炒め物、漬物、サラダなど、和洋中いろいろな料理に合います。

ほうれん草



冬に旬を迎えるほうれん草は水分量を減らして、糖分を蓄えることで、寒さに耐えると言われています。**冬のほうれん草は夏のほうれん草に比べると、ビタミンCが約3倍も多く含まれています。**また、β-カロテンや鉄も豊富な野菜です。β-カロテンは**活性酸素に対する抗酸化作用**が期待され、鉄は血液のヘモグロビンを作るので、**貧血にも効果的**です。

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ください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問い合わせは... 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608