

風薫る5月です！五月晴れも期待出来るこの季節は、青空のもと楽しくスポーツするのにピッタリですね♪

2023年
5月号

対策も気を抜かず、皆さまの健康と安全のため、スタッフ一同より一層頑張っ^てまいります!!

もちろんトレーニングルームを利用して、身体を鍛えたり整えたりするのも最適ですよ(^o^)/ワイー♪
コロナも終息しつつあるとはいえ、引き続き感染

中部スポーツ
コミュニティプラザ

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、お気軽にお問い合せくださいね(^ ^)/♪

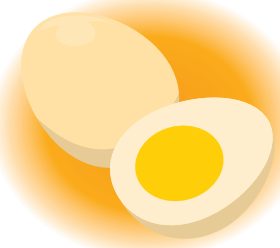
トレーニング 通信



Thank you

Mother's Day

トレ通コラム 卵の栄養について



近年価格上昇が見られますが、卵にはたくさんの栄養素がバランス良く含まれ、手軽に栄養補給が出来るため、「**完全栄養食品**」とも呼ばれています。また、たんぱく質が多く含まれる食材には卵の他にも肉や魚などがありますが、卵は比較的安価で購入できるため、利用しやすい食材です。今回はそんな卵についてご紹介しましょう。

たんぱく質 Mサイズの卵1個あたりに、たんぱく質6gと豊富に含まれています。筋肉や骨、内臓、髪の毛や爪など体の組織を作るのに不可欠な栄養素です。

卵黄に含まれるリン脂質のレシチンは、体を構成する**細胞の膜**の重要な主成分です。また**脳神経や神経組織**を構成するために大切な栄養素です。

脂質

脂質

ビタミン 卵はビタミンが豊富に含まれています。ビタミン類は**体の調子を整える働き**を持つ栄養素です。中でもビタミンAは**免疫力の向上や、視力の維持、皮膚など粘膜を健康に保ちます**。またビタミンB群はたんぱく質、脂質、糖質の代謝にかかわり、**貧血の予防や正常な細胞分裂を助ける働き**を持ちます。

卵の栄養
♪完全栄養食品♪
但し、**ビタミンCと食物繊維は含まない**

卵には鉄、亜鉛、リン、カルシウム、カリウムが含まれています。リンとカルシウムは**骨や歯の健康を維持し**、鉄は**血液中の赤血球を作り**、亜鉛は**味覚を正常に保ち**ます。また、カリウムは、体内の塩分と水分のバランスを取り、**むくみを改善**する働きがあります。他にも神経伝達や筋肉を動かすときの信号に関わっています。

ミネラル



卵の食べ方 卵は火の通りが早く扱いやすいため、ゆで卵、温泉卵、スクランブルエッグ、卵焼き、茶碗むしなどさまざまな料理を作ることが出来ます。加熱しても栄養成分にあまり変化はありませんが、加熱が長いとたんぱく質が変化して、消化が悪くなるので、胃腸の働きが弱い人は半熟ぐらいが良いでしょう。

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。