

明けましておめでとう御座います
 m(_ _)m 旧年中のご利用、ご愛顧、
 誠にありがとうございました。本
 年もスタッフ一同、皆様
 の健康的なスポーツライ
 フや身体作りのお力と
 なりますよう、より一層
 心がけてまいります。

2024年
 1月号

ご利用の際の、イベントや館内設
 備などで、ご不明なことや、ご質問、
 トレーニングについてのご相談な
 どございましたら、お気軽
 にお声かけ、お問い合
 せくださいね(^^)♪
 今年もどうぞよろし
 くお願い申し上げます。

中部スポーツ
 コミュニティプラザ

トレーニング 通信

Happy
 New Year!

トレ通コラム 栄養成分表示活用



ライフスタイルの変化によって、スーパー等で買った物を家で食べる「中食(なかしょく)」の利用が増えています。中食を利用してバランスを整える方法や、体の症状に合わせた「栄養成分表示」の活用術についてご紹介しましょう。

熱量(エネルギー)

生命の維持や活動に不可欠で、
 神経の伝達を正常に保ちます。

たんぱく質

人体の骨格や筋肉、臓器などの
 組織の主成分です。肉や魚介
 類、卵、大豆、大豆製品、牛乳、
 乳製品に多く含まれます。

※栄養強調表示※

「塩分〇〇%カット」「食物繊維が豊富」
 「カルシウムたっぷり」など一定の基準
 より多いまたは少ない含有量であるこ
 とを表示した食品もありますので、参
 考にしましょう。

栄養成分表示を確認してみよう!

※健康に大切な、5つの栄養成分が掲載されています。

栄養成分表示(100g当たり)

熱量	0 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	0 g
食塩相当量	0 g

(当社分析比)

脂質

栄養素の中で最もエネルギー比率が高いです。
 脂身の多い肉、油、マーガリン、バター、揚げ物、
 スナック菓子や洋菓子に多く含まれています。

炭水化物

炭水化物は、糖質と食物繊維に分けら
 れます。糖質は体内でブドウ糖にな
 り、脳や神経組織のエネルギー源にな
 ります。主にご飯、パン、麺、芋、砂糖に
 多く含まれ、摂りすぎると肥満の原因
 になります。食物繊維は、腸内環境を
 整え、血糖値やコレステロールの吸収
 を抑制する働きがあります。

食塩相当量

食塩相当量「ナトリウム(mg) ×
 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)」で
 換算されます。ナトリウムは、体の浸
 透圧を調整しており、生命機能を維
 持するための必須のミネラルです。
 摂りすぎると高血圧や胃がん等の病
 気を引き起こす可能性があります。



◆ポイントは主食+主菜+副菜の3つのカテゴリーから1つずつ選ぶ!◆

健康的な食事とは、1食で栄養バランスが整った食事です。これには、主食(糖質)・主菜・(タンパク質)・副菜(ビタミン、ミネラル、食物繊維)をそろえることがポイントです。

◆栄養成分表示を活用し、食品を買く選びましょう!◆

- 減量をするとき……………栄養成分表示のエネルギーを確認し、食べる量をコントロールします。
- 脂質異常症が心配……………栄養成分表示の脂質を確認し、脂質の少ない物を選び、摂りすぎを軽減します。
- 高血圧が気になる……………栄養成分表示の食塩相当量を確認し、1日の目標量を超えないようにします。
 ※男性(7.5g未満)女性(6.5g未満)血圧の高い方(6.0g未満)

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。