

暖かくなって過ごしやすくなって  
きましたね♪桜も咲いて、新年度を  
迎えて学校や職場で出会いやイベン  
トで忙しい季節でもあります。

忙しい時こそ、しっかり  
体調や体力を整えるの  
が大切です！

トレーニングルーム  
を上手に利用して、体力

2024年  
4月号

作り、頑張ってくださいね～！ア  
ナタのご活躍を応援しています！！

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、ご相談など  
ございましたら、私たち  
スタッフにお気軽にお  
声かけ、お問い合わせく  
ださい(^^)♪

中部スポーツ  
コミュニティプラザ

# トレーニング 通信

4月4日は  
あんぱんの日♪

## トレ通コラム ビタミンCについて



ビタミンCは、ビタミンAやEとともに抗酸化作用のあるビタミンです。  
人の体の中で作り出すことが出来ないため、食べ物から摂取する必要があります。  
今回はビタミンCについてご紹介しましょう。

### ビタミンCの主な働き

#### 抗酸化作用

私たちの体は、酸素を利用して、エネルギーを生成していますが、その過程で「活性酸素」という物質が発生します。活性酸素は細胞を酸化させ、身体の老化を進めてしまいます。その結果、癌や糖尿病、動脈硬化などの原因にもなると言われています、ビタミンCには、この**活性酸素を無害化にして、老化を防ぐ**働きがあります。

#### コラーゲンの生成を助ける

コラーゲンは体をつくるたんぱく質の1/3を占め、細胞と細胞の接着剤のような働きをしています。コラーゲンの材料はアミノ酸(たんぱく質)ですが、ビタミンCはアミノ酸からコラーゲンを作るときに欠かせない栄養素です。

#### 免疫力を高める

ビタミンCは免疫作用に関わる白血球の働きを強化する効果があると言われています。日頃からビタミンCを積極的に摂取している人は、風邪など引いても軽症で済むと言われています。

#### 美白・貧血予防・抗ストレス効果

ビタミンCには、メラニン色素の生成を抑制する働き、鉄の吸収を助ける働き、抗ストレス作用もあります。

### ビタミンCを多く含む食品

ビタミンCは野菜、果物に多く含まれています。

パプリカ・ブロッコリー・菜の花・じゃがいも・レモン・いちご・みかん・キウイなど



### ビタミンCの摂り方のコツ

- ①新鮮なものを鮮度のよいうちに食べる。
- ②すぐに食べない時は、できるだけ丸ごと、直射日光を避けて保存する。
- ③過剰な水洗いを避け、調理の直前に切る。
- ④加熱調理する場合は、短時間で。
- ⑤シチューなどで汁ごと食べる。

**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