

風薫る過ごししやすい季節となり、  
ゴールデンウィークなどでイベントに  
お出かけの機会も増えてきますよね♪

2024年  
5月号

もちろんそのための、効率的で効  
果的なプログラム組み方や、当施設  
をご利用の際の、イベントや館内  
設備について、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  
ださいね m(\_ \_)m ♪

中部スポーツ  
コミュニティプラザ

# トレーニング 通信

楽しく活動するためにも体  
調をしっかりと整えること  
が大切です。トレーニ  
ングルームを上手に利用  
して、体力作り、頑張っ  
てくださいね (^o^)/!

5月5日は  
こどもの日♪

5月12日は  
母の日♪

## トレ通コラム 間食の効果的な食べ方

間食は誰もが「控えた方が良い」または「積極的に摂った方が良い」というわ  
けでなく、ご自身の食事量や体調に合わせて摂ることが大切です。  
間食の内容、頻度、タイミングを工夫した上手な摂り方をご紹介します。

### 間食とは？

間食とは、食事（朝食・昼食・夕食）以外  
に摂取する食べ物と飲み物のことです。  
間食を摂ることで、食事だけでは足りない  
栄養素やエネルギーを補うことが出来るほか、生活の中の楽  
しみとして、心身のリフレッシュや気分転換にも繋がります。

### 成人の間食の 目安量

一般的に、1日の必要エネ  
ルギー量の 1 割程度と言  
われています。

**200kcal(1日あたり)程度**

### コンビニで購入可能な おすすめ食品



コンビニで気軽に購入できる 200cal 前後の食品としては、エネルギーと食物繊維  
を補給できる**もち麦入りのおにぎり 1 個**が挙げられます。エネルギーとカリウムを  
補給できる、**バナナ 1 本 + ヨーグルト 1 個**なども、おすすめです。



### 毎日忙しく 過ごしている人

ヨーグルトや牛乳、ドライフ  
ルーツなどを摂取することで、  
日本人が不足しがちな栄養素で  
あるカルシウムや食物繊維を補  
うことができます。

### ライフスタイル別！間食の食べ方

#### スポーツを する人



運動前には消化が良く、素早くエネルギーになるおにぎりやバナナ  
などの糖質を、運動後には疲労回復を早めるカステラやきな粉餅、卵  
サンドなどの糖質とたんぱく質と一緒に摂取すると良いでしょう。

#### 夕食の時間が遅く なってしまう人



食事と食事の間隔は 4～5 時間が理想的だと言われていま  
す。それよりも時間が空いてしまう人は、おにぎりやサンド  
イッチなどを昼食と夕食の間に摂取することで、夕食の食  
べ過ぎや、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

### 間食を進めたい人

一回の食事であくさんの量が食べられない人、痩せが気になる人、体調を崩して食欲がない人は、食事の中で  
必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が不足している可能性があります。以下のような間食を摂り、  
不足しているエネルギーや栄養素を補いましょう。

例 プリン (1 個あたり 190kcal) ・ カステラ (1 切れあたり 110kcal) ・ バニラアイス (小さめのカップ 1 個あたり 200kcal)

**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。

お問合せは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608