

トレーニング通信

6月15日は父の日です

お父さん
いつも♪ありが
とう♪

寒暖差ストレスに注意しましょう!!

皆さまのトレーニングルームご利用をスタッフ一同お待ちしております。

マシンの利用法や効率的なトレーニングの仕方など、お気軽に私達にお声かけくださいね♪



トレ通コラム

ストレスを軽減する食材について

ストレスによる体調不良を予防・改善するには、バランスの良い食事を心がけ、ストレスを軽減する食材を取り入れることが大切です。今回はストレス対策に役立つ食事の摂り方についてご紹介します。

ストレスの予防・改善に役立つ栄養素と食事のポイント

トリプトファン

精神を安定させる、セロトニンを作るのに必要な必須アミノ酸

【例】肉類(特に鶏肉、豚肉)、魚介類(カツオ、マグロ)、卵、大豆製品、ナッツ類、バナナ等



ビタミンB6

トリプトファンがセロトニンに変換される際に必要な栄養素

【例】レバー、カツオ、マグロ、バナナ等



良質なタンパク質

免疫力や抵抗力を高める

【例】肉、魚、大豆製品、乳製品等



マグネシウム

神経や精神を鎮静させる働き

【例】納豆、海藻類、玄米、干しエビ等



ビタミンC

ストレスを軽減し、免疫力を高める働き

【例】キャベツ、ブロッコリー、ピーマン、パプリカ等



その他

リラックス効果を期待

【例】コーヒー、紅茶、緑茶等



腸内環境を整える

【例】ヨーグルトや納豆、発酵食品等



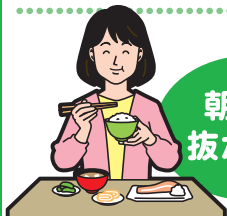
食事の摂り方の工夫

朝食は
抜かない

和食
中心に

色とりどりの
野菜を

甘い物は
ほどほどに



! サプリメントはあくまで食事の補助として活用し、過剰摂取は避けるようにしましょう。
! 食事だけでなく、十分な睡眠、適度な運動、娯楽を楽しむなどのストレス解消も重要です。
! 症状が続く場合は、医療機関に相談することも検討しましょう。

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ありませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではありません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。