



水分補給を忘れずに!

お出かけする時は

帽子や日傘を!

トレーニング通信

熱中症・夏バテに注意しましょう!!

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

夏野菜を食べて夏バテ防止♪

夏野菜には、カリウムやビタミン、食物繊維など、夏を元気に乗り切るための栄養素が豊富に含まれています。今回は夏野菜の栄養価と、夏バテ防止に役立つ食べ方についてご紹介しましょう。

キュウリ



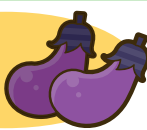
ナトリウムを排出させる作用のあるカリウムを多く含むため、むくみや高血圧対策にも期待が持てます。ビタミンCを破壊する酵素が含まれていますが、酸がこの働きを抑えるので、サラダや和え物など酢を使った調理法がおすすめです。



パプリカ

数ある夏野菜の中でも、β-カロテンやビタミンCが特に豊富に含まれています。紫外線からの皮膚ダメージを軽減し、疲労回復や、日焼けによるシミ対策にも効果的です。β-カロテンは炒め料理で、ビタミンCはサラダや和え物など、生で食べると効率よく摂取できます。パプリカは生・加熱どちらにも向いている食材です。

ナス



ナスの皮には、ナスニンという色素成分による強力な抗酸化作用があります。ナスニンは紫外線から細胞を守る働きや、眼の疲労回復にも役立ちます。他にもカリウム、食物繊維、葉酸も多く含んでおり、体にこもった熱を鎮める効果があります。だるさや食欲不振などの夏バテ予防が期待できます。



トウモロコシ

糖質とタンパク質が主成分で、野菜の中では高カロリーなので、食欲がない時や間食におすすめです。ビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄など、ミネラルをバランス良く含んでいるため、夏バテ対策への期待が高いです。また、食物繊維が豊富なので、腸内環境を整える効果もすぐれています。



トマト

トマトにはリコピンが多く含まれており、夏の紫外線ダメージを受けたお肌にオススメです。その他、体温調整や新陳代謝にも関わります。このリコピンは、普通のトマトよりもミニトマトの方が多く含まれています。また、生で食べるよりも、加熱し、オリーブオイルと組み合わせることで吸収率がアップします。

夏野菜を食べる際のポイント



旬のものを食べる

旬の野菜は栄養価が高く、より美味しく食べられます。

バランスよく食べる

色々な種類の夏野菜を組み合わせ、より多くの栄養素を摂取しましょう。

調理法を工夫する

加熱するとカサが減り、量を摂りやすくなります。油と一緒に調理すると、β-カロテンの吸収率を高めます。

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。