

トレーニング通信

季節の変わり目の寒暖差疲労に
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♪



10月13日は
スポーツの日♪

今年の
中秋の名月は

10月6日
ですよ～♪



トレ通コラム

夏の疲れをリセットする栄養



夏の疲れを リセットする栄養

夏の暑さが和らいで、過ごしやすくなる一方、昼夜の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。疲労回復の栄養を意識し、旬の食材を楽しみながら、温かい料理で、体を整えることで、体調を崩しやすい季節の変わり目を元気に乗り切りましょう。

【ビタミン B1】

糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に効果的です。
豚肉・大豆・玄米に多く含まれています。

【アリシン】

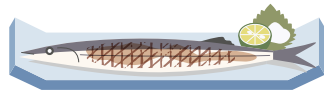
にんにく、たまねぎに含まれる成分で、ビタミン B1 の吸収を高めます。
※豚肉の生姜焼きや、にんにくをきかせた野菜炒めは夏バテ解消にぴったりです。



秋の味覚を 取り入れて

【さんま】

さんまは EPA・DHA が豊富です。血流を改善し、脳や心臓の健康維持にも役立ちます。塩焼きにすだちや大根おろしを添えると脂の消化を助け、胃にも優しいです。



【きのこ類】

食物繊維が腸内環境を整え、ビタミン D が骨の強化を手助けします。
種類によって、香りや食感が異なるため、数種類を組み合わせ、料理に加えると楽しみが広がります。



【梨】

みずみずしく水分補給に最適です。カリウムによって、体の余分な熱や塩分を排泄する働きがあります。のどの渇きや咳をやわらげる効果も期待できます。



胃腸を整える 温かい料理



- 夏に冷たいものを摂り過ぎた体には、温かい汁物や煮物がおすすです。みそ汁や具沢山のスープは、栄養バランスもとります。
- 生姜やねぎを加えると体を温め、血流をよくして、免疫力アップにもつながります。
- 根菜類を使うと、食物繊維も摂れて、胃腸の働きが整えやすいです。(にんじん・れんこん・ごぼうなど)

食欲の秋との 付き合い方



- 涼しくなると、食欲が戻り、「つい食べ過ぎてしまう」時期なので、注意が必要です。
- 大切なのは「主食・主菜・副菜」をそろえたバランスの良い食事です。一汁三菜を意識することで、栄養の偏りを防ぐことが出来ます。
- 甘いお菓子や果物も旬で、美味しいですが、間食は少量をゆっくりと味わうようにすると健康的です。
- よく噛んで食べることも、満足感を高め、食べ過ぎ防止に繋がります。

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。