

あけまして
おめでとう
ございます!

中部スポーツ
コミュニティプラザ

2026年 1月号

本年も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
の良いトレー
ニングの方
法、メニュー
の組み方な
ど、お気軽に私達に
お声かけくださいね♪

今年も
よろしく!

トレーニング 通信

お願い
致します!

トレ通コラム かぼちゃの健康パワーとは?

ご馳走を食べる機会の多い年末年始。忙しかった方は特に体調を崩しがちなのでは? 今回ご紹介のかぼちゃは栄養の宝庫。美容や健康に役立つ食材でもあります。今回はかぼちゃの栄養と食べ方についてのお話です。

かぼちゃの 栄養

ビタミン A (βカロテン)

- 強い抗酸化作用があり、免疫力を高め、**風邪予防に効果的**です。
- 粘膜や皮膚を守り、乾燥しがちな季節の肌を健やかに保ちます。
- 油と一緒に摂ると吸収率が高まるので、炒め物やグラタンなどがおすすめです。

ビタミン E

- 「**若返りのビタミン**」とも言われ、強い抗酸化作用があります。
- 血流を改善して、冷え対策に効果的です。冷え症予防にも最適です。
- ナッツやオリーブオイルと組み合わせると相乗効果が期待出来ます。

ビタミン C

- 美肌作りに欠かせない栄養素です。
コラーゲンの生成を助け、ハリのある肌を作ります。
- ストレス耐性を高め、季節の変わり目の体調管理に効果的です。
- かぼちゃは過熱してもビタミン C が壊れにくいのが特徴です。

食物繊維

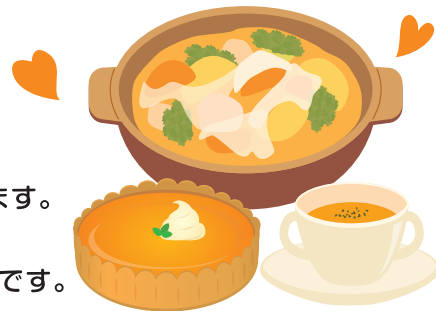
- 腸内環境を整え、便秘の改善やデトックス効果に役立ちます。
- 血糖値の急上昇を防ぎ、ダイエット中にもおすすめです。
- 皮に多く含まれているので、出来るだけ皮ごと調理するのが効果的です。

かぼちゃの種 (パンプキンシード)

- 亜鉛を豊富に含み、免疫力の維持や味覚を正常に保つのに役立ちます。
- 鉄やマグネシウムも含まれ、貧血予防や疲労回復に効果的です。
- 軽く炒って、サラダやスープにトッピングすると手軽に栄養をプラス出来ます。

かぼちゃの 食べ方

- 煮物やスープ、グラタンなど、油を使う料理に取り入れると
栄養の吸収率がアップします。
- デザートにも相性抜群です。
プリンやケーキにしても、自然の甘味で、砂糖を控えめに出来ます。
- 保存性が高く、常温でも長持ちするため、常備野菜として、便利です。



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。

お問合せは... 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608