

11月 トレーニンググループだより

スポーツセンター

アクアビクス

日時 11月4日、11日、18日、25日（木曜日）
午後3時～3時50分

場所 羽村市スイミングセンター

参加費 市内在住・在勤の方 400円
市外の方 600円

定員 先着35名
当日、午後2時50分までにプール
受付前でお申込みください。

水中ウォーキング

日時 11月27日（土）
午前10時～10時50分

場所 羽村市スイミングセンター

参加費 市内在住・在勤 400円
市外の方 600円

定員 先着30名
当日、午前9時50分までにプール
受付前でお申込みください。

第35回 羽村市完歩大会 1、2の3里を歩こう会

日時 11月23日（月・勤労感謝の日）
午前9時30分から順次玉川兄弟像近くの広場を出発
（雨天時は中止となります。）

集合 玉川兄弟像近くの羽村橋を渡った左側駐車場に 午前8時50分集合

参加費 200円

申し込み期間 10月14日（木）～11月7日（日）の午前9時～午後5時まで

※1里（4km）、2里（8km）、3里（12km）のコースを選んで歩きます。
※詳しくは、ポスター、NPO法人羽村市体育協会のHPをご覧ください。

☎NPO法人羽村市体育協会☎

電話 042-555-1698
FAX 042-555-1699

☎お問合せ☎

羽村市スポーツセンター
042-555-0033

羽村市スイミングセンター
042-579-3210

11月3日（水・文化の日）
11月23日（火・勤労感謝の日）
通常通り、開館しております。

やせ体質になるための基本!

代謝アップには3つのカギ

【3つの代謝】

そもそも『代謝』って何？

食事からとった栄養素は、胃や腸で分解・吸収されたあと、筋肉などに運ばれ、身体を動かしたり、身体を組織をつくるエネルギーへと生まれ変わる。

栄養素が体内に入り
エネルギーへと変換
されること



を「代謝」という

基礎代謝

生きるために使われているエネルギー
心臓などの臓器を動かしたり、呼吸をするなど、生命を維持するために使われているエネルギー。

生活活動代謝

身体を動かすときに使われているエネルギー
スポーツ、家事など生活の中で身体を動かすときに使われるエネルギー。
運動量によって個人差がある。

食事誘導性
体熱生産代謝

食べるときに使われているエネルギー
食べた物を消化・吸収するときに使われているエネルギー。食後身体がポカポカするのはこの代謝が働いているから！

同じ食生活でも
代謝が低いと太りやすくなる！

では、代謝を高めるにはどうすればいいのでしょうか？

代謝アップの3つのキーワード

KEYWORD 1

自律神経

食べ物の消化・吸収には、副交感神経が、身体を動かしてエネルギーを消費するときには交感神経が主役に。

代謝を高めるには、この2つの**バランスを整えることが重要！**

そこで注目するのが**しょうが**！
しょうがには、エネルギー代謝のひとつである食事誘導性体熱生産を活発にし、交感神経の働きを高める作用がある。

代謝を上げる優秀食材、**しょうが**を食事にとりいれてみましょう！

KEYWORD 2

血流

エネルギーを作り出し、消費するには燃料となる栄養と酸素が必要。そして、その燃料を運ぶのが**血液**。

血流がよければ、栄養や酸素が各組織へとどんどん運ばれ、エネルギーとして使われやすい。

血液のスムーズな流れを邪魔するのが、体内にたまった**老廃物**！
老廃物が溜まりやすいのが、関節や骨周りの隙間、そして筋肉の境目！そこをマッサージなどで刺激し、血液循環をよくしましょう。
筋肉が動かしやすくなり、代謝もアップ！

KEYWORD 3

筋肉

筋肉は、運動や姿勢維持など、ほぼ24時間使われているため体内でもっともエネルギーを消費している。

筋肉を増やし、エネルギー消費工場を大きくするのが**代謝アップ**のポイント！

自律神経の整え、血流の改善、筋肉の強化といった方法を、バランスよく行うことが大切！



参考文献：からだのこと。