



S&D スポーツアリーナ羽村



トレーニングルームだより

お知らせ

16日(月・祝)、23日(月・祝)も

通常どおり開館しております!

ぜひ、お越しください♪



水中ウォーキング講習会

水の特性や水中での様々な歩き方を紹介します。
関節に不調がある方、泳ぎが苦手な方、どなたでもご参加いただけます。

日時: 9月28日(土) 午前10時~10時50分

場所: S&D スイミングプラザ羽村

対象: 16歳以上

定員: 先着30名

参加費: 市内在住・在勤・在学の方 500円

市外の方 750円

持ち物: 水着、水泳帽子、タオル

申込み: 当日の午前9時~9時50分までにプール受付にてお申し込みください

体力向上・脂肪燃焼など
の効果が期待できます!



【お問合せ】 NPO 法人羽村市スポーツ協会

電話:042-555-1698 FAX:042-555-1699 E-mail:taikyo-m@sage.ocn.ne.jp

溜まった疲労や夏バテ解消

まだまだ続く暑さに疲れていませんか？体が疲れている時は消化器官も疲れています。
食材や調理法を工夫し、栄養をしっかりと摂って暑さを乗り切りましょう！！

■疲労回復の特効薬はビタミンB群！

疲労回復のためには、エネルギー源となる炭水化物や傷ついた筋肉を修復するたんぱく質を摂取することが大切であり、その炭水化物やたんぱく質を効率よく吸収するために重要な役割を果たしているのが「**ビタミンB群**」です。中でもビタミンB₁は炭水化物をエネルギーに変えるときに、ビタミンB₂はたんぱく質や脂質、炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なものです。ビタミンB₁やB₂が不足すると、運動のためのエネルギーが切れてガス欠状態になり、運動中にだるくなったり、運動後も疲れが取れにくくなったりします。

また、運動をすると乳酸という疲労物質が筋肉中に蓄積されますが、ビタミンB₁は乳酸の分解を早めて疲労を回復する効果があります。

●ビタミンB群を多く含む食品			☆=とても豊富 ◎=豊富 ○=まあまあ							
食品名	1回にとる目安量	kcal	B1	B2	ナイアシン	ビオチン	パントテン酸	B6	B12	葉酸
ビール酵母	小さじ1	23	☆	◎	◎	☆	◎	○	—	☆
レバー	50g	97	◎	☆	◎	☆	☆	☆	☆	☆
鶏肉	100g	166	—	○	☆	—	◎	☆	◎	—
豚肉	100g	151	☆	◎	◎	◎	◎	○	○	—
卵	1個	79	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
牛乳	カップ1	150	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○
ピーナツ(ロースト)	カップ½	421	◎	◎	☆	◎	○	◎	—	○
バナナ	1本	101	○	○	◎	◎	◎	☆	—	◎
アボカド	½個	188	◎	○	◎	◎	◎	☆	—	☆
大豆	カップ½	117	◎	○	○	◎	◎	—	—	—
オレンジ	1個	64	◎	○	○	○	◎	◎	—	☆
アルファルファのもやし	15g(乾燥重量)	57	◎	◎	○	☆	◎	◎	—	☆

*ビタミンは発見された順にA、B、C、Dと名付けられたが、Bはのちにいくつかの物質の集合体であることがわかった。
ビタミンB群は体内で共同作業をするので、単独でとるより、B「群」として摂取したほうが効果がある。



■夏バテで食欲がなくても毎食タンパク質を摂る工夫をしましょう！

暑い季節になると体力が減退して夏バテになるのは、栄養不足が原因です。暑さにより食欲が減退し、食事の量が減るため、必要な栄養素が十分に摂れなくなります。また、口当たりの良いそうめんなどの麺類に偏ったり、甘い清涼飲料水を飲みすぎたりすることで炭水化物の摂り過ぎになりがちです。大量に摂取した炭水化物を代謝するために、体内のビタミンB₁が多く消費され、上記のビタミンB₁不足に陥ってしまいます。

たんぱく質が不足した状態が続くと、秋になって一気に体力が落ちてしまうので、食欲がない時でも毎食たんぱく質を摂るようにしましょう。肉や魚を摂るのが難しくても、のど越しの良い豆腐や温泉卵など食べやすいもので補いましょう。



よく噛んで食べることも忘れずに！
のど越しの良いものは、噛まずに食べてしまいがちですが、冷たいものの摂取量が増える夏こそよく噛み、消化液に刺激を与えて胃腸の負担を減らすことが大切です！