

# トレーニング通信

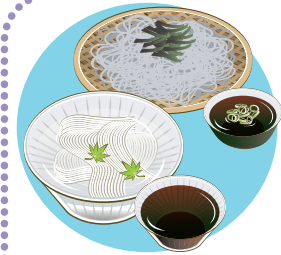
残暑はまだまだ厳しいですが、秋の到来を感じる頃となりました。旬で美味しいものも増えてくるので、ついつい食べ過ぎ…？夏バテ、コロナ太りから、この季節はより一層の体調管理が必要です。『トレーニングルーム』を上手に活用しましょうね♪

消毒、換気等で皆様が安心してご利用出来るよう、スタッフ一同心を配ってまいります。皆様にも、どうかマスク着用、手指の消毒、検温へのご協力をお願い致します。



トレ通コラム

## 夏バテ対策！



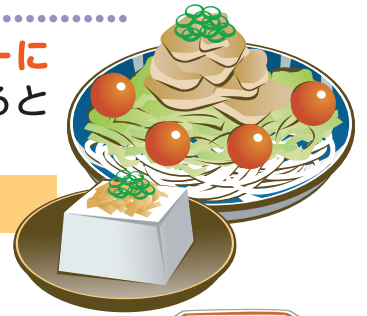
夏の間は、ついつい「そうめん」「ざるそば」など、のどごしの良いめん類などを食べてしまいがちですよね。冷たくて、食欲の無い季節に有り難い食べ物ですが、単品で食べてしまうと栄養が偏り、夏バテの原因に…!!! ちょい足しトッピングやおかずなどにオススメの食材のご紹介です。

**ビタミンB1を積極的に摂ろう！**

めん類に多く含まれる、『糖質』をエネルギーにするには、**ビタミンB1**が必要です。不足すると代謝が出来ず、疲れやすくなります。

『**ビタミンB1**』が豊富な食材…豚肉・ウナギ・カツオ・豆類

【オススメメニュー】アリシンを含むネギ類と一緒に摂ると、吸収率がアップするので、豚の冷しゃぶとスライスオニオンのサラダ、冷や奴などいかが？



**旬の野菜や果物は、季節の恵み！**

旬の野菜や果物は、**ビタミンやミネラルが豊富**。水分補給にもなります。ブドウなどに多く含まれるポリフェノールは活性酸素の除去作用があります。

これからが旬の食材…トマト・ピーマン・ナス・ブドウなど

【オススメメニュー】野菜たっぷり冷やし中華、野菜炒め、ナスの漬物など



**ネバネバパワー！**

ネバネバ食材には**消化吸収を助ける『ムチン』**が豊富です。食欲不振、胃腸が疲れた時にぜひ！

『**ムチン**』が豊富な食材 **オクラ・モロヘイヤ・出芽・納豆**

【オススメメニュー】とろろ納豆そば、オクラのおひたし、モロヘイヤの玉子スープなど

2022年8月9日訂正



**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。