

うだるような暑さを乗り切り、よ
うやく秋の気配を感じるようにな
りましたね(^^)♪

涼やかなこの季節は、ま
さにスポーツするのにピッ
タリ!! スタッフ一同、感
染対策に気を配りつつ、
皆様の楽しいスポーツ活
動を応援してまいります!

イベントや館内設備など
で、ご不明なことや、ご質問が
ありましたら、お近くのスタッ
フまで、お気軽にお問い合わせく
ださいね(^^)♪

9月号

中部スポーツ
コミュニティプラザ

トレーニング 通信

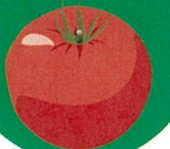


トレ通コラム

夏野菜の栄養

秋の気配を感じるようになってきましたが、まだまだ残暑厳しい日もありますよね。季節の変わり目は、身体の不調を感じやすい時でもあります。これからご紹介する夏野菜は、一部を除き、まだまだ旬で栄養いっぱい美味しく食べられます。**夏野菜には夏バテ予防、熱中症予防(水分補給)、利尿作用(むくみ予防)、紫外線対策、胃腸を守るなどの効果があります。**

トマト



ビタミンC、カロテンが豊富です。赤い色の成分「リコピン」は**抗酸化作用**があり、**しみやソバカスの予防や美肌効果**も期待出来ます。また、うま味成分である**グルタミン酸**を含むため、煮込み料理などの加熱料理にもおすすめです。

きゅうり



約95%が水分のきゅうりですが、**ビタミンC**や**カリウム**を多く含むため、**疲労回復やむくみ改善**が期待出来ます。また、**尿の排泄を促す**と同時に体の余分な熱を体外へ逃がし、体温を下げる働きもあります。

とうもろこし



たんぱく質と**糖質**が主成分で、食欲のない時や間食におすすめです。**ビタミンE**、**B1**、**B2**、**カリウム**、**亜鉛**、**鉄**などビタミン、ミネラルをバランス良く含んでいるため、**夏バテ対策**への期待が高い夏野菜です。また**食物繊維**が豊富なため、**腸内環境を整える**効果もあります。

ピーマン



ビタミンCや**カロテン**が多く、ピーマンの**ビタミンC**は、加熱しても損失しにくいので、加熱調理に向き、味もぐんとよくなります。緑色の濃いものほど**ビタミンC**の含有量が増え、完熟した赤ピーマンは**ビタミンC**も**カロテン**もさらに多くなり、甘みもアップします。

なす



紫色の皮には**ナスニン**というポリフェノールが含まれ、**抗酸化作用**があります。クセがない味なので、炒め物、揚げ物、漬物など様々な料理に合います。

ゴーヤ



ビタミンCが豊富に含まれています。ゴーヤの**ビタミンC**は熱に強いので、炒め物にしてもほとんど損失がありません。苦み成分でもある**モモルデシン**は**消化液の分泌を促して食欲を増進**させると言われています。

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。

お問合せは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608