

水ぬるむ頃となり、やっと春の音が聞こえてきましたね♪

2023年  
3月号

感染対策も気を抜かず、スタッフ一同、皆さまのサポートを頑張っています!!

3月といえば、春休みや移動に忙しくなる季節。パワフルにスタートダッシュするためにも、トレーニングで身体を整えておきましょう!!

コロナ規制も解禁されつつありますが、引き続き

中部スポーツ  
コミュニティプラザ

# トレーニング 通信

ご利用の際、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 (^\_^) / ♪



トレ通コラム

## キャベツの栄養



巻きがふんわりとして、柔らかく、みずみずしい食感の春キャベツは3月頃から旬を迎えます。夏秋キャベツは巻きが強く、歯ごたえがあり、冬キャベツは巻きが締まっていて、葉に厚みがあります。

キャベツは1年を通して、比較的安価で入手出来る上に、煮ても焼いても、生でも食べられる使い勝手が良い野菜なので、食卓に並ぶ回数が多く、栄養もたっぷり、とても優れた野菜です。今回はそんなキャベツのお話です。

キャベツは  
ダイエットの味方!

キャベツ **100gで 23kcal。**

まるまる1個(1kg) 食べても **230kcal** と低カロリーです!

## キャベツに含まれる主な栄養成分と効用

### ビタミンC

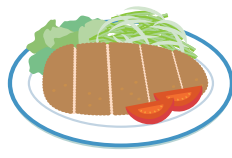


風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果があります。

キャベツの大きい葉3枚で成人1日分の摂取量を摂ることが出来ます。



### ビタミンU

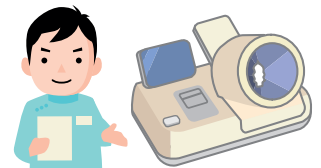


薬の名前にもあるキャベジンと呼ばれ、胃や十二指腸などの健康を保つ効果があります。とんかつにはキャベツのせん切りがよく合いますが、ビタミンUに揚げ物による胸やけを防ぐ効果があるからです。

### カリウム



過剰な塩分を体外に排出し、血圧を下げる作用があるので、高血圧の予防につながります。



**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