

9月は『防災月間』です！

2023年
9月号

イフのために、スタッフがお力になりますので、どうぞご相談くださいね♪

日頃からキッチンと体力作りをして、健康を保つ事はいざという時に自分や大切な人を守る事に繋がります。トレーニングルームを上手に利用して、体調管理や体力作りなど皆様の計画的なトレーニング

中部スポーツ
コミュニティプラザ

トレーニング 通信

また、ご利用の際の、イベントや館内設備などで、ご不明なことや、ご質問なども、お気軽にお問い合わせくださいね
(^^)/♪

災害
センター



トレ通コラム 腸活について！



健康寿命が伸びる一つの要因として、良い腸内環境がしばしばあげられます。腸内環境を整えて健康的な生活をおくるため、『腸活』についてご紹介します。

腸活とは

腸内環境を良い状態にするために、食事に気を付けたり、必要な運動をしたりする活動。

良い腸内環境

善玉菌 2 ・ 悪玉菌 1 ・ 日和見菌 7 が理想の腸内バランス



善玉菌

腸内の有益物質を増やし、悪玉菌の増殖を防ぐ菌。主なものは、**ビフィズス菌**や**乳酸菌**。



悪玉菌

腸内の有害物質を増やす菌。主なものに**ウェルシュ菌**や**ブドウ球菌**。



日和見菌

腸内に善玉菌が多い場合は無害だが、悪玉菌が多い場合は悪玉菌と同じように、有害物質を生み出す菌。

腸活メリット

●免疫カアップ ●質の良い睡眠 ●老化予防の期待 ●肥満予防

食事の摂り方

発酵食品など善玉菌を含む食品(プロバイオティクス)を積極的にとって善玉菌の量を増やし、すでに腸内にいる善玉菌のエサとなる食品(プレバイオティクス)を取り、腸内を善玉菌優位な状態に保つことが大切です。

善玉菌を含む発酵食品



乳酸菌…ヨーグルト・チーズ・乳酸飲料・ぬか漬け・キムチ・みそ・しょうゆ・甘酒など
ビフィズス菌…ヨーグルト・乳酸飲料・みそ・漬物など
酪酸菌…ぬか漬け・臭豆腐など
納豆菌…納豆
麹菌…みそ・しょうゆ・みりん・日本酒・焼酎・甘酒・鯉節など
酢酸菌…酢・カスピ海ヨーグルト・ケフィアヨーグルト・ナタデココなど

善玉菌のエサになる食品

海藻類…もずく・めかぶ・ひじきなど
野菜類、熟した果物…ごぼう・オクラ・ブロッコリー・だいこん、キウイ・りんごなど
その他…なめこ・納豆・こんにゃく、オリゴ糖を含むはちみつ・バナナ・たまねぎなど



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。

お問い合わせは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608