

秋も深まり、寒さが厳しくなる前に、代謝を高めて糖・脂肪が燃焼しやすい体を作っておくと、冬の運動不足になりがちな季節に肥満を防ぐことに繋がります。

今のうちにトレーニンググループを上手に活用し、代謝や免疫力をあげるための計画を立てるこ

2023年
11月号

とは健康的な生活を送る上でとても大切。その際はスタッフにも是非、ご相談くださいね。

中部スポーツ
コミュニティプラザ

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(^^)/♪

トレーニング 通信



11月15日は
七五三♪

トレ通コラム

蕎麦

秋は新蕎麦の美味しい季節です。ソバの実を挽いてできる蕎麦粉に、水や小麦粉などのつなぎを加え捏ねて作られる蕎麦。今回は蕎麦についてご紹介します。

新蕎麦には「夏蕎麦」「秋蕎麦」の2種類があります。夏蕎麦は4~5月に種をまいて、7~8月に収穫する品種で、淡い香りと清涼感を感じるあっさりとした味わいがあります。秋蕎麦は7~8月に種をまき、10~12月に収穫される濃厚な風味が特徴の蕎麦です。また、香り高く深い味わいが楽しめたことから、江戸時代には食通たちがこぞって秋蕎麦を求めたとされています。

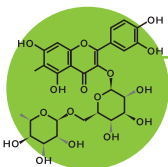
新蕎麦とは

蕎麦の栄養価が高いわけ

蕎麦は胚芽成分が実の中心部にあるため、蕎麦粉にする際、取り除くことが出来ません。胚芽には近年注目されているギャバ（血圧を下げ、肝機能を正常に保つ効果がある成分）や、ビタミン、ミネラル、食物繊維等が豊富に含まれ、精神神経症状の緩和や抵抗力の向上などにも有効であると言われています。古くから蕎麦は長寿の食材として好まれて食されてきました。

蕎麦に含まれる「ルチン」

蕎麦には「ルチン」という成分が含まれています。ルチンは抗酸化作用のあるポリフェノールの一種で、心臓病疾患や動脈硬化、高血圧など生活習慣病の予防に役立つとともに、高血圧の改善、血糖値の回復作用もあると言われています。また、ビタミンCの吸収を助ける効果があることで、コラーゲンの合成の促進や血管の強化、抗酸化力の向上が期待出来ます。



「蕎麦粉の割合」で選ぶ

蕎麦は蕎麦粉の割合の違いによって、風味や味、噛みごたえが違います。自分の好みに合わせて、蕎麦粉の割合を選ぶと良いでしょう。

【十割そば】

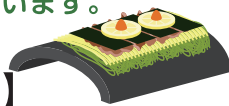
蕎麦粉の割合が10割の蕎麦で、濃厚な蕎麦の風味と味わいを楽しめます。もちもちとした食感でしっかりした噛みごたえが特徴です。

【二八そば】

蕎麦粉8割と小麦粉2割で作られた蕎麦で、もちもちとした食感を楽しみたい方やつるりとした喉ごしを求める方に向いています。

【蕎麦粉少なめ】

蕎麦粉の割合が二八蕎麦よりも少ないタイプの蕎麦で、比較的安価です。茶蕎麦や韃靼蕎麦(だつたんそば)など、普段とは違う蕎麦を楽しみたい方におすすめです。



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。

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