

3月20日の春分を迎えると、春！
を実感できる暖かさとなりますね♪

2024年
3月号

トレーニングルームを上手に利用
して、これからのミッションに備えた
体力作りに活かしてくださいね。

暖かくなると、気持ちがウキウキ
しますし、外出など活動も活発
に!!これから新しい環境
になる人もいることで
しょうね。

そんな活動に大切な
のは、体力!

中部スポーツ
コミュニティプラザ

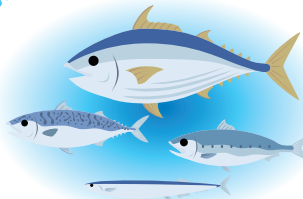
トレーニング 通信

ご利用の際の、イベントや
館内設備などで、ご不明
なことや、ご質問、ご相
談などございましたら、
お気軽にお声かけ、お
問い合わせください
(^^)/♪



3月14日は
ホワイトデー♪

トレ通コラム 魚の油脂 DHA・EPA



魚へんに『春』と書く『鱈(さわら)』。俳句でも春の季語となるお魚で、クセのない上品な白身ですが実は白身魚ではなく、青背の魚でもあるんです。

今回はその青背の魚(マグロ・サバ・サンマ・イワシなど)に多く含まれ、**体内で作り出すことが出来ない必須脂肪酸、『オメガ3脂肪酸』**と呼ばれるDHAやEPAのお話です。

DHA・EPA それぞれの主な効果

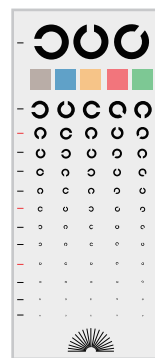


●DHA (ドコサヘキサエン酸)

- ・記憶力・学習能力の向上
- ・視力の回復効果
- ・老人性認知症を予防する

●EPA (エイコサペンタンエン酸)

- ・血管を柔らかくしなやかにし、血管年齢を若く保つ
- ・中性脂肪を下げる
- ・抗炎症&抗アレルギー効果



DHA・EPAの 上手な摂り方



DHA・EPAの成分は魚を煮る・焼くなどの調理でおおよそ20%が流れてしまいます。

理想はお刺身などの生で食べるのですが、**調理をする場合には、ホイル焼きや蒸し焼き、煮込みなど**にし、魚から出た脂や煮汁まで一緒に食べると良いでしょう。忙しくて調理をする時間がないときは、**缶詰**を活用しましょう。その際、魚と一緒に入っている汁の中にも、DHA・EPAが多く含まれるので、捨てずに利用しましょう。

また、**魚の脂肪分は酸化しやすいので、出来るだけ新鮮な物**を選んで食べましょう。

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