

2024年の「入梅」は6月10日。
雨や雷などの不安定な気候が続く
季節となりますね。雨となると外出
もおっくうになりがちで、身
体もなまってしまいます
(ToT)泣。

2024年
6月号

効率的で効果的なプログラムの
組み方や、器具やマシンの使い方、
当施設をご利用の際の、イベント
や館内設備について、ご不明な
ことや、ご質問、ご相談などござ
いましたら、どうぞ私たちスタッ
フにお気軽にお声かけ、お問い
合せくださいね m(_ _)m ♪

中部スポーツ
コミュニティプラザ

トレーニング 通信

そんな時こそ、天候に
左右されないトレーニ
ングルームを上手に活
用！(・ω・)bグッ！♪



トレ通コラム ご存じですか？ マグネシウム！

マグネシウムは体内のミネラルバランスを調整するうえで、重要な成分です。成人では体内に 20～30g が存在しています。そのうち 6 割は歯や骨に含まれ、残りは脳や神経に存在します。今回はマグネシウムについてご紹介しましょう。

マグネシウムの働き

体内のミネラルバランスの調整役

マグネシウムは体内のミネラルバランスを調整するうえで重要な成分です。また、300種類以上もの酵素の働きを助け、体内のあらゆる代謝をスムーズにする役割があります。

心臓病予防や精神安定効果に

マグネシウムには、筋肉の収縮を促す、血管を広げる、神経の興奮を鎮めるなどの働きもあります。このことから、「狭心症、心筋梗塞、不整脈といった心臓病や高血圧のリスクを少なくする栄養素」「イライラやストレスの多い現代人に不可欠の栄養素」として、近年注目されています。

マグネシウムが不足すると！

マグネシウムが慢性的に不足すると、心臓病や高血圧のリスクが高くなったり、イライラしやすくなったりします。特に心配なのは、ストレスの多い人、激しい肉体労働をする人、高齢者、授乳婦、加工品や清涼飲料水を沢山摂る人等です。

マグネシウムを多く含む食品

- 海藻・のりなど
- ナッツ類・玄米など
- ほうれん草・干しいたけ・切干大根・オクラなど
- 枝豆・大豆・大豆製品など



マグネシウムの摂り方

牛乳をよく飲む人は多めに

カルシウムを効率よく活用するために、カルシウムの摂取量に比例してマグネシウムの摂取量を増やそうにします。

欧米型の食事より和食

肉中心の食事より、マグネシウムを多く含む魚介、海藻、野菜、豆類のおかず中心の和食に。

主食から摂るには？

白米や精製された小麦粉で作られたパンより、玄米や全粒粉・ライ麦パンにする。

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。