

夏から冬にかけて間にある秋は、どんどん代謝が高まってくる時期とされ、運動をするとさらに代謝が高まり、運動の効果が得やすい時期と言われている。

この時期にトレーニングルームを上手に利用して、理想的なスポーツライフにお役立てくださいね(^^)/♪

2024年  
9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、お問い合わせくださいね♪

中部スポーツ  
コミュニティプラザ

# トレーニング 通信

9月16日は  
敬老の日!



まだまだ注意  
熱中症!



## トレ通コラム 世代別で違う食事への注意点【その2】

ライフスタイルによって変化する食事習慣。そんな中で、毎食バランスのいい食事をとることは、とても難しいことです。しかし、食事と健康を切り離して考えることはできません。そんな世代によって注意すべき食事のポイントの2回目のご紹介です。

### 青年期 (中学生 ～高校生)



大人の身体へと移行する大切な時期です。しかし部活や塾などで、友達同士でのファーストフード等外食の利用や、コンビニでの買い食いの機会も増えます。緑黄色野菜や果物の摂取が減り、ビタミン・ミネラルが不足しやすくなります。また、学校給食がなくなるとカルシウム不足になりやすいので乳製品を意識的にとるようにしましょう。

### スポーツをやっている場合

体作りのために食事が必要であることを自覚させ、自己管理を身につけるとよいでしょう。

### その他に注意すること

子どもの肥満が増える一方で、女子の痩せも増えています。必要のないダイエットは鉄欠乏性貧血や栄養失調を招きやすく、ホルモンバランスを崩すことで月経不順などを招くこともあります。また、拒食症などの摂食障害に発展する恐れもあり、注意が必要です。

### 成年期・ 壮年期



社会で働くようになると、外食の利用が増えます。また、仕事の都合によっては食事時間も不規則になり、運動不足にもなりがちに。人によっては喫煙や飲酒といった習慣もつきます。

こうして、社会人になったとたんに生活習慣病のリスクが上昇します。初期段階では自覚症状がほとんどなく「ちょっと太ってきたけど元気」という状態です。しかし、病気へのリスクは少しずつ進行します。生活習慣病のリスクを回避するために、消費カロリーに見合った適正な摂取カロリーを心がける事、5大栄養素のバランスをとる事、減塩・減脂肪を意識する事が大切です。

### 老化に備えて注意すること

抗酸化作用のあるβカロチン、ビタミンC、ビタミンE、亜鉛などのミネラル、ファイトケミカルなどが必要です。また、免疫力の状態を左右する大腸の調子を整えることも大切です。便秘にならないように水分をきちんと摂り、食物繊維や発酵食品などの摂取も心がけましょう。

**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。

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