

酷暑を乗り越え、やっと涼しくなってきましたね!(^^)/♪

2024年
10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

秋晴れの空の下、代謝も良くなるこの時期は、スポーツをするのに絶好の季節!

中部スポーツ
コミュニティプラザ

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♪

楽しいスポーツライフの一助として、是非トレーニングルームをご活用くださいね!

トレーニング通信



10月14日は
スポーツの日!



10月31日は
ハロウィン!



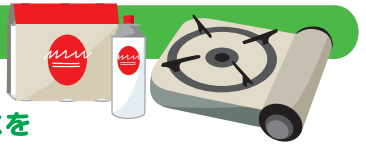
トレ通コラム 食品の備蓄 “栄養バランスよく”

10月13日は「国際防災デー」です。
みなさんはもしもの災害時に備え、食品の備蓄をしていますか？ 普段の買い物を少し工夫するだけで、災害に無理なく備えることができます。
今回は栄養のことも考えての、家庭での食品の備蓄についてご紹介しましょう。



食品備蓄の必要量

家庭では、**最低でも3日分、できれば1週間分の食品備蓄**が望ましいと言われています。
栄養バランスを考慮して、家族の好みに合わせて用意しましょう。**水は飲料水と調理用水を合わせて、1人当たり1日3L程度**必要です。また災害時はライフラインが停止する可能性があるため、食品を温めたり、加熱調理したりすることが出来る**カセットコンロを用意**しておく便利です。



手軽にできる「ローリングストック」とは？

普段食べている食品を少し多めに買い置きして、賞味期限の古い物から消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つ方法です。**ローリングストックを活用し、古くなってきた食材から使用することで、食品ロスを防ぐ**ことができます。



栄養バランスの良い備蓄の方法

主食、主菜、副菜の3つを揃えて、備蓄することを意識しましょう。

主食(炭水化物)

ご飯、パン、シリアル、餅、麺、ビスケットなどエネルギー源となるものです。
レトルト食品やフリーズドライ食品など幅広くあるので、食べやすいものが良いです。

主菜(たんぱく質)

災害直後は、炭水化物ばかりになりがちで、栄養バランスが崩れ体調不良や病気になる可能性があります。手軽にたんぱく質をとれる上に長期保存できる缶詰を備えておきましょう。**ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥などの肉類の缶詰**がおすすめです。また、肉や魚を使ったレトルト食品もおすすめです。

副菜(ビタミン、ミネラル)食物繊維

野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに。ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるために野菜を常備しておきましょう。じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を多めに買い置きし、**野菜ジュースやドライフルーツ**なども、あるといいでしょう。



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