

中央体育館だより



夏野菜の効能

毎年8月31日は何の日か知っていますか？正解は「野菜の日」です。「野菜の日」は、「や(8)さ(3)い(1)」と読む語呂合わせから、野菜のおいしさや栄養価を広く知ってもらうために1983年に制定されました。今月は旬の野菜についてご紹介します。

★夏野菜には夏にうれしい効能がたくさん

- ・夏バテ予防
- ・紫外線対策
- ・熱中症予防(水分補給)
- ・胃腸を守る
- ・利尿作用(むくみ予防)

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。また、夏場に気になる紫外線から身を守るのに役立つ、抗酸化作用にあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を豊富に含んでいます。

★8月が旬の野菜



トマトは、ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンの3大抗酸化ビタミンを含み、動脈硬化やがん、老化防止に効果が期待されます。特に、トマト色素のリコピンにはβ-カロテンの2倍の抗酸化作用があるとされています。また、中性脂肪やコレステロール値を低下させる効果もあります。



ナスの皮の紫色はナスニンという強力な抗酸化作用を持ち、動脈硬化防止や、抗がん作用があります。また、果肉にも抗酸化作用に優れたポリフェノール・クロロゲン酸や、食物繊維も豊富に含まれていて、消化を助ける働きや、胃腸を整える効果、細胞や肌のアンチエイジングなどの効果があります。



きゅうりなどのウリ科の野菜には利尿作用があります。さらに、身体にこもった熱を放散してくれるといわれています。また、カリウムのナトリウム排出効果に加え、香気成分「ピラジン」が血液をサラサラにし、血液凝固を抑制する働きがあると考えられています。



夏野菜をたくさん食べて
夏を健康に乗り切りましょう！



スポーツ教室募集のお知らせ

「やさしいエアロビクス」

65歳以上の高齢者を対象とした、エアロビクスの教室。ストレッチなどを取り入れ、強度の低い内容で実施します。

- ◆実施期間 9/16～11/11
(9/23を除く) 水曜日 全8回
- ◆時間 11:15～12:15
- ◆料金 6,000円
- ◆定員 12名
- ◆対象 65歳以上
- ◆講師 佐野 暢子
- ◆募集期間 8/15(土)～8/31(月)



「げんきっずスクール」

小学1～2年生を対象に、コーディネーショントレーニングなどを取り入れ、身体の使い方や仲間づくりの大切さを学ぶ教室です。

- ◆実施期間 9/19～11/7
(10/3・10/10を除く) 土曜日 全6回
- ◆時間 15:30～16:30
- ◆料金 3,000円
- ◆定員 12名
- ◆対象 小学1～2年生
- ◆講師 中央体育館トレーナー
- ◆募集期間 8/15(土)～8/31(月)



今月のエクササイズ

腰痛緩和！もも前のストレッチ



ストレッチのポイント

- ・伸ばしている部位を意識
- ・正しいフォームを維持
- ・呼吸を止めない

片膝立ちの姿勢から骨盤を前に移動し少し腰を落とします。
ももの前が伸びているあたりで15～30秒キープします。

中央体育館 **8月の休館日 17日(月)**

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



X



Instagram



Facebook