

福岡市民体育館だより

2025年

11月 号

紅葉の季節になり、寒さも感じられる時期になってきましたが、体調の方はいかがでしょうか？寒暖差で体調を崩さないように、食事と運動を見直して元氣よく過ごしていきましょう！

運動と栄養について

適度な運動・スポーツを習慣化させることにより、肥満予防、生活習慣病予防や体力や筋力の維持・強化、リフレッシュなど心身ともに良い影響を与えます。規則正しい生活習慣や、栄養バランスの取れた食生活は運動に取り組む際に重要になります。

栄養バランスのとれた食事

主食：ごはん、パン、麺類など
→体や脳を動かすエネルギーとなる。不足すると疲れやすく、集中力低下につながります。



副菜：野菜、海藻類、きのこ類など主にビタミンや食物繊維を含むもの→食べたものを効率良くエネルギーに変換し、生活習慣病の予防・改善にもつながります。



たんぱく質と筋肉について

筋肉を維持するためにはたんぱく質の摂取が欠かせません。特に高齢期では、たんぱく質が不足してしまうと筋肉量や筋力が低下しフレイルやサルコペニアの原因となる場合もあるので毎食たんぱく質を取り入れるように意識しましょう。

生活習慣を整える5つのポイント

- ① 就寝・起床時間を一定にする
- ② 朝のルーティンを作る
- ③ 食事のリズムを意識する
- ④ スマホやPCの使い方を見直す
- ⑤ 自分なりの「ほっとする時間」を持つ

頭脳クイズ

1 3 5 0 0 円を2 : 3 : 4 の割合になるように、A、B、Cの3人に分けるには、それぞれ何円ずつ分ければよいでしょうか？

主菜：肉、魚、卵、大豆製品など主にたんぱく質を含むもの→体を動かすエネルギー源として働く、筋肉や骨、血液などの材料となります。

朝食は1日の大事なスイッチ！
朝食を摂ることで脳と体を目覚めさせます。



食欲の秋を健康に過ごそう！

食物繊維を多く含むものから食べましょう。

食物繊維がお腹の中をゆっくり移動し、水分を呼吸して大きく膨らみ満足感が得られます。また炭水化物から分解されたブドウ糖の吸収速度をゆるやかにし、血糖値の急激な上昇を抑える効果があるため、糖尿病予防・改善にも繋がります。

よく噛んでゆっくり食べることを意識することで、満腹中枢を刺激して食欲抑制に繋がります、高血圧予防にもなります。



運動後の体で起きていること

運動後45分以内は「**ゴールデンタイム**」と呼ばれ、筋肉の合成が活発になります。このタイミングで糖質+たんぱく質を摂ると、効率よく筋肉が修復されます。就寝前にも、ゆっくり吸収されるカゼインなどのたんぱく質を摂ると、睡眠中の筋肉修復をサポートできます。



駐車場工事について
ホームページで詳細をお知らせしております。ご来館予定の方は、ご確認をお願いいたします。

★11月の個人利用日★

- 11日(火) 個人利用のお申し
- 13日(木) 込みは、公共施設
- 18日(火) 案内・予約システ
- 20日(木) ム(コミネット)
- 27日(木) をご利用ください。

※詳しくは管理事務所までお問い合わせください。

答えは12月号で♪

【11月の休館日】17日(月)

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



X (旧Twitter)



FB