



新年明けまして おめでとうございます



皆様、年末年始はどのようにお過ごしになりましたか？心身ともにリフレッシュできたでしょうか。昨年より自粛生活が緩和され、ご家族やご友人など久々にお会いできた方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

冬季は空気中の湿度が低く乾燥しやすくなりますので、「インフルエンザ」にご注意ください！
空気が乾燥すると、口や鼻の呼吸器系の粘膜が乾燥し、風邪などの感染に対する防御機能が低下してしまうため、風邪やインフルエンザなどのウィルスが体内に入りやすくなります。

<予防策>

1. こまめに水分補給をし、口・喉の乾燥を防ぐ
2. 室内の湿度を40～60%に保つ

コロナウイルス感染予防対策はしっかり行いながら、風邪等ひかないよう体調管理に気を付けましょう。

重要なお知らせ！

2月からワクチン接種会場として
使用されるため、

**2月1日(火)から当面の間、
「競技場・トレーニング室・
卓球場」は
ご利用できません。**

皆様には、ご不便をおかけいたしますが、
何卒ご理解・ご協力の程、宜しくお願い
申し上げます。

開放となるお部屋の団体お申込み開始等
につきましては、詳細が分かり次第HPや
館内掲示にてお知らせいたします。

<トレーニング・健康豆知識講座>

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
この時期はお正月休みで、暴飲暴食をしてしまい太ってしまった～など後悔していませんか(;▽;)？
体重を減らさなければと焦ってしまい、「急に食べなくなるー！！」という間違った減量をしないよう、
今回は「エネルギー消費を上げる」食事方法をご紹介します。ぜひ、ご参考にしてください。

1.低脂肪高タンパク食をとる

三大栄養素のタンパク質、脂質、炭水化物の中で、脂質は最も消費エネルギーが少なく
脂肪になりやすい栄養素です。逆にタンパク質は脂質の4～5倍のエネルギーを消費します。
脂質を抑え、たんぱく質を多く取ることで消費エネルギーを上げることができます。



2.温かい食事をとる

体が温まることでエネルギーを消費しやすくなります。
冷たい物より温かい物を食べましょう。



3.香辛料をとる

アドレナリンの分泌を刺激してエネルギー代謝を促進させる働きがあります。
辛い物を食べると暑くなるのはこのためです。



4.朝食をしっかりとる

食事によるエネルギー代謝は、朝が最も高く、昼→夜と低くなっていきます。
朝にしっかりと栄養を捕っておくことが、エネルギー消費を上げることにつながります。