

月刊 栄式トレーニング講座！

Vol.104



新年明けまして、おめでとうございます。
本年も栄体育館トレーニングルームにお越しいただき、ありがとうございます。
スタッフ一同、心より感謝申し上げます。

さて、2020年1発目のテーマは『お餅と筋トレ』です！
しっかりと運動や筋トレをした後に欠かせないのが、エネルギー補給ですよ。
疲れた筋肉には、炭水化物に含まれる糖質が必要です。
お茶碗1杯分のご飯は約250キロカロリーあり、一般的に市販されている切餅は
1個当たり約130キロカロリーを有しています。切餅2個で、約お茶碗1杯分相当の
カロリーを取る事が出来ます。

さらにお餅には糖質だけでなく、3大栄養素のタンパク質や脂質も含まれているそうです！
まさに、お餅はエネルギー補給にもってこいの食材なのです！
ご飯を多く食べる事が出来ないという方には、汁物に入れて食べやすくし、その他の具材と
一緒に、水分や塩分、ビタミンにタンパク質などを一緒に取るようにすると、いいかもしれませんね♪
また、お餅は『腹もちがいい！』と言われて人気もありますが、なるべく早く消化してエネルギーに
活用したいという時は、辛み大根を絡めて食べるのがおすすめです！大根に含まれる『アミラーゼ』
という消化酵素がデンプンを分解し、お餅の消化を助けてくれるそうです。

食べ過ぎに注意して、お餅のパワーを上手く(美味しく)活用しましょう♪



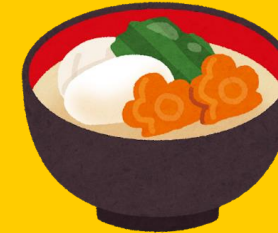
お茶碗 1 杯分
約 250 キロカロリー

同じくらいの
カロリー！



切餅 2 個分
約 260 キロカロリー

具材入りの汁物にして、
食べやすさと栄養を UP!!



～～ トレーニングルームからのお知らせ ～～

★1月13日(日) 開館時間変更のお知らせ

小・中・高校生優秀競技者表彰式が行われるため、
栄体育館は午後2時より、一般利用可能となります。
お間違えのないように、お願い致します。

★ランニングコースが利用出来ない日は、
スポーツ大会やイベント等で、館内及び駐車場が混みあう
可能性があります。ご了承ください。

※ランニングコース利用不可日は右記をご確認ください。



ベ
コ
リ

～～～～～ 12月の予定 ～～～～～

★利用者講習会(事前予約制)

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～
毎日3回、上記の時間に行っています。
講習は30分程度です。

★ランニングコースが利用できない日(1月)

1日・2日・3日は全館休館日

4日・5日・11日・12日・13日・18日・19日・25日・26日

予定は予告なく追加、変更になる場合があります。詳細はスタッフにお尋ねください！

