

# 月刊 栄式トレーニング講座！

Vol.105



お正月から、あっという間に2月になってしまったと感じる今日この頃！

みなさん、こんにちは！

そして、パッピーバレンタイン♥美味しいチョコレートが気になるシーズンですね♪

昨今では、日頃頑張る自分自身に、ご褒美チョコレートをあげる人もいますか！

そこで今回は『筋トレとチョコレート』について書きたいと思います！

トレーニングをするうえで、甘いモノを控えているという方も多いのではないのでしょうか？

実は摂取量や成分に気を付けて食べれば、チョコレートは筋トレに効果的だという見解もあるようです。

チョコレートを筋トレ前後に食べると、主に以下の3つの効果があるそうです。

- ① カフェインにより自律神経が活発になり、筋トレ時の集中力を高めてくれる！
- ② ポリフェノールの強い抗酸化作用により、強度の高い運動で発生した活性酸素を無害化し体の酸化を防いでくれる！
- ③ エピカテキンという成分が、筋肉の回復と修復を助けてくれる！

このように、嬉しい効果を秘めたチョコレートですが、食べ過ぎには注意が必要です。

量は1回に2欠片程度にし、ミルクチョコレートなどの甘い物よりも、カカオ70%などの少しビターな物がおすすめです。

1回の量は  
2欠片くらい♪



カカオを多く含んだ、  
少しビターな物が  
おすすめ♪



## 〜〜 トレーニングルームからのお知らせ 〜

### ★ピラティススクール開催！～姿勢と関節機能改善～

日時:3月1日、8日、15日、22日(全4回)

10:00~11:30(受付開始9:30~)

参加費:全4回…3,000円、1回…850円 ※当日徴収

申込み:栄体育館窓口または電話でお申込みください。

(2月3日受付開始!)電話番号→0256-45-1150

★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。



## 〜〜〜〜 2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(2月)

1日・8日・9日・11日・15日・16日・22日・23日・24日・29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！

