

さかたいトレーニンググループ通信

Vol.123

お盆も終わり、暑さのピークは過ぎたもののまだ油断はできません！！
食欲が低下に負けず、効率よく栄養を摂っていきましょう♪
今回のテーマは、**疲労回復の食事**についてです！



◎摂りたい成分！疲れに合わせて選びましょう！

- ・**肉体的疲労**：ビタミンB群(豚など)、タンパク質(卵など)、鉄分(ひじきなど)等
- ・**身体的疲労**：ビタミンC(梅干しなど)、ビタミンE(アーモンドなど)、βカロテン(緑黄色野菜)等
- ・**神経性疲労**：ビタミンA(豚・鶏レバーなど)、ルテイン(シソなど)、アントシアニン(ブルーベリーなど)等

◎ポイント

慢性的な疲労であれば、日常的に食べやすい食材を選びましょう！
旬の食材を選び、栄養価アップ！



△控えたい食べ物・飲み物

塩辛いもの、食物繊維が豊富なもの、脂肪分が多いもの、刺激の強い香辛料、柑橘類・酸味の強いもの、熱すぎるもの・冷たすぎるもの、コーヒーなどカフェインの多いもの、アルコール、炭酸飲料

△ポイント

疲労が溜まっているときは、胃腸も疲れていることが多いです！
消化の良いものを選びましょう。



～～ トレーニンググループからのお知らせ ～～

★定期券をお持ちのお客様

休止期間が、定期券の有効期間に該当する場合は、定期券の有効期間を延長させていただきます。
スタッフまでお声掛けください。



★利用者講習会(事前予約制)

①10時30分～、②15時00分～、③19時30分～
毎日3回、上記の時間に行っています。
講習会には10～15分程度のお時間がかかります。
講習後にトレーニンググループの利用を希望される方は、
運動のできる服装でお越しください。
お問い合わせは栄体育館窓口までご連絡ください。(☎0256-45-1150)



～～～～～ 8月の予定 ～～～～～

★ランニングコースが利用できない日(8月)

8日・14日・21日・22日・28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！

最新情報は栄体育館ホームページに随時アップします。

ご確認ください！



新型コロナウイルス感染予防対策に

ご協力をいただきありがとうございます。

