

# \*さかたいトレーニングルーム通信\*

## Vol.131

2022.4.6 発行

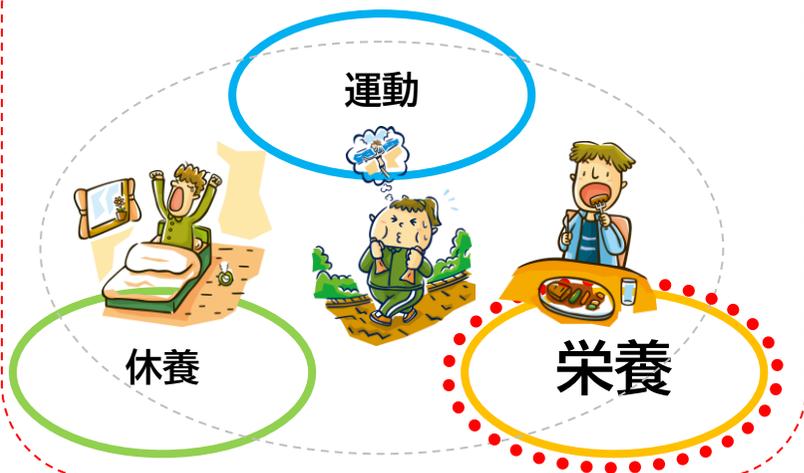
新年度がスタートしました！！

暖かい日も多くなり、桜の開花が楽しみです♪

今回は、健康を支える3本柱の中の**栄養**について！「**体は食べたものから作られる！**」



### 健康を支える3本柱！



食事は大事って聞くけど！何に気をつけたら良いのかな…？

食事のコツについて！まずは6～7時間おきに食事を摂ってみましょう！

- 食後2時間は栄養素の消化・吸収の時間
- 2～4時間は糖質が主に使われる時間
- 4～6時間は脂質も代謝に使われる時間

お腹が空いていないのについつい食べなくなっちゃう！

そこを少し我慢してみましょう★

時間をたくさん空ければ良いのかな？と思う方もいるかもしれません。

ですが！7時間以上時間が経つと、飢餓に備えて代謝を下げてしまいます。

良いタイミングで食事できるよう、時間を気にしてみましょう！

### ～～ トレーニングルームからのお知らせ ～～

#### ★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

9:00～21:00随時行っています。  
お気軽にご参加ください。  
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ルーム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)



### ～～～～～ 4月の予定 ～～～～～

#### ★ランニングコースが利用できない日(4月)

4月4日現在、利用不可日はございません。

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。

