

* さかたい トレーニンググループ通信 *

Vol.137

2022.10.5 発行

10月スタート！朝晩の涼しさが嬉しいような、寂しいような…。

金木犀の香りが好きで、秋は大好きな季節です！

さて！秋と言えば、食欲！読書！スポーツ！など・・・秋の夜長、皆さんはどのように過ごされますか？

食欲の秋！今月は**サツマイモ**について取り上げます！おいしく健康に過ごせますように！※**食べ過ぎにご注意**※



◎サツマイモの効果効能

- ★便秘解消に「食物繊維」
- ★抗酸化作用！「ビタミンE」
- ★美肌づくりに「ビタミンC」
- ★高血圧予防に「カリウム」



◎おいしいサツマイモを選ぼう！

- ★皮の色味が均一
- ★見た目にツヤあり！
- ★ふっくらとした形
- ★表面のでこぼこ、傷が少ないもの



◎皮は食べる？食べない？

紫色の正体は「アントシアニン」ポリフェノールの一種で目に良い！その他、抗酸化作用もあり！カリウム以外の栄養素は、皮付き・皮無しでそこまで数値に差がありません！



～～ トレーニンググループからのお知らせ ～～

★利用者講習会

9:00～21:00まで随時行っています。

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)



～～～ 10月の予定 ～～～

★ランニングコースが利用できない日(10月)

1日・2日・4日・5日・8日・9日・10日・16日・22日・23日・29日・30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。

