

* 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。

