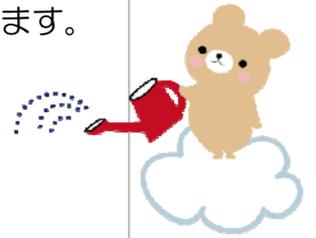


スポーツセンター 4月トレーニングだよ!



初めまして

4月から羽村市スポーツセンターで働かせていただく本間ちなみと申します。
学生時代はバレーボールをやっていました。
社会人1年目でわからないことだらけですが、周りの先輩方や地域の
方々から様々なことを学びたいと思います!
私の名前を覚えていただけたら嬉しいです。
これからよろしくお願いします。



ファイトケミカルってご存知ですか?



現代日本人の救世主「ファイトケミカル」とは?

炭水化物・たんぱく質・脂質という三大栄養素。

それに加えてビタミン・ミネラル・食物繊維。

これら6つの栄養素に続く「第7の栄養素」として注目されています。

どのような栄養素かを簡単に言ってしまうと、植物が太陽の有害光線や害虫など、環境から受けるさまざま

なストレスに対して自分自身を守るためにつくり出している化学成分のことです。

ファイトケミカルの種類は数千種類~1万種類あると言われています。

例えば・・・

カロテノイド・ポリフェノール・糖質関連物質・アミノ関連物質 など

ファイトケミカルは種類が多く栄養効果も多彩ですが最も注目したいのは活性酸素から身体をガードする抗酸化作用が強いことです。

植物にしか存在しないファイトケミカルですが、日本人の野菜摂取量はこの4~5年横ばい状態です。
元気な身体を維持していくためにも、エクササイズの効果をも高めるためにも、生命力を感じられる新鮮な野菜を摂りましょう。

ファイトケミカルの宝庫 ブロッコリー



抗ガン作用が強いことで注目されているアブラナ科の野菜。

ファイトケミカルのカロテノイドは、天然色素であり、βカロテンが強い抗酸化作用をもち活性酸素から身体を守り、ルテインが目の健康を維持するのに効果を発揮します。

その他さまざまなファイトケミカルが豊富に入っています。



お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

☎ 042-555-1698

FAX 042-555-1699

参考文献「フィットネスジャーナル」

4月15日(金)から 通常通り開館になります！

午前9時～午後10時

	午前	午後	夜間
火	9:45～10:45 ビギナーエアロビクス		7:00～8:00 ステップサーキット
	11:00～12:00 エアロビクス2		
水	10:00～11:20 健康体操	2:00～3:00 ステップ1	7:00～8:00 エアロビクス2
木	9:45～10:45 ビギナーステップ&シェイプ		
	11:00～12:00 ステップ2		
金	10:00～11:20 健康体操		
土	9:45～10:45 ビギナーエアロビクス	2:00～3:00 エアロビクス2	
	11:00～12:00 エアロビクス1		
日	10:00～11:20 健康体操	2:00～3:00 エアロビクス3	