



# スポーツセンター10月 トレーニングルームだより



運動の秋！食欲の秋！

旬を取り入れた食生活をしましょう！

日本には四季があり、その季節季節にふさわしい食べ物が育ち、またそれらの食べ物が私たちのカラダを健康にしてくれます。日本では、古来より四季を通じて「旬」を楽しむ風習があります。「旬」とは、ある特定の素材において、他の時期よりも新鮮で美味しく食べられる時期をいいます。また、旬のものはよく市場に出回るため値段も安価になりやすく消費者にもうれしい時期です。出盛り期ともいいます。

## 秋(8月～10月)の旬の野菜

銀杏・栗・ゴボウ・さつまいも・  
里芋・松茸など

## 冬(11月～1月)の旬の野菜

かぶ・小松菜・大根・長ネギ・白  
菜・ほうれん草・百合根など

ほうれん草は一年中店頭には並んでいますが、出回り最盛期とそれ以外の時期では栄養成分に違いがあります。



同じほうれん草を100グラム食べたとしてもその食べる時期によってビタミンC摂取量が変わります。12月(出回り期)と9月を比較するとビタミンCは約5分の1ということがわかります。



四季のある日本で暮らす私たちにとって、四季折々の旬の食べ物は私たちのカラダと密接に関係しています。

春…山菜等の苦い食べ物を食べて春の陽気からくるのぼせを防ぎます。

夏…暑気を払うためにきゅうりやうり、すいかなどの水分の多い野菜・果物が多く出回り、カラダの熱をとってくれます。

秋…冬の寒さに備えて脂肪の多い落花生・栗等の木の实や魚が盛りとなります。

冬…カラダをあたためる根野菜が多くなります。

参考文献「旬の味」  
「五低増補日本食品標準成分表」

**お問合せ**  
**NPO法人羽村市体育協会**  
**TEL 042-555-1698**  
**FAX 042-555-1699**





# エアロビクス カーニバル

1時間30分、広いホールで  
楽しく身体を動かしてみませんか？

レベルは「エアロ1」程度です。

日時 平成23年10月25日(火)

午前10時～11時30分

場所 スポーツセンター第2ホール

対象 16歳以上

参加費 市内在住・在勤 100円  
市外 150円

持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、  
フタ付きの容器に入った飲み物

申込み 10月2日(日)～10月23日(日) 午前9時～午後4時

氏名・電話番号・お住まい(市内在住・在勤、市外)をご記入の上  
電話・FAX・Eメールのいずれかでお申込みください  
スポーツセンタートレーニングルームでも受付ます。

(在勤の方は、お勤め先もご記入ください)

当日、券売機でチケットを  
購入し、第2ホールで  
受付をしてください。

通常プログラムの  
ビギナーエアロビクスと  
エアロビクス2は行いません。



## お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou@herb.ocn.ne.jp

