



# スポーツセンター



## トレーニンググループだより

2013年が始まってあっ！という間に2ヶ月目に突入しました。2月は節分にバレンタインデーとイベントが盛りだくさん！そこで今月は節分に注目して「節分豆知識」を紹介します。



**豆**は低カロリーで高たんぱく質、しかも代謝を高めるビタミンB群が豊富で、ミネラルもバランスよく含んでいるため、健康的なダイエットやメタボリック対策にピッタリ！

### 豆まき

は自分の歳+1つの豆を食べると、身体が丈夫になり風邪をひかないというならわしがあります。鬼に豆をぶつけることにより、邪気を払い、一年間の無病息災を願うという意味合があります。



### 恵方巻き

はその年の【恵方】を向いて、願いを思い浮かべながら切らずにそのまま食べます。切らない理由は【縁を切らない】という意味が込められています。また、七福神にちなんで、かんぴょうやキュウリ、伊達巻など7種類の具材が入れられていて【福を巻き込む】という意味も込められています。ちなみに…今年の恵方は**南南東**！！今年の福をGETするぞー！



5色の豆でおいしくヘルシーに

### 豊富な栄養と期待できる効果

黄	大豆	イソフラボン	骨粗鬆症予防、更年期障害の低減
		リノール酸	抗動脈硬化
		サポニン	ガンの予防
赤	きんとき、うずら豆、茶福豆	食物繊維	便秘予防、ガンの予防
		鉄分	貧血予防、産後の養生
緑	うぐいす豆	ビタミンB1	疲労回復
		ビタミンA	ガンの予防
白	白花生	食物繊維	便秘予防、ガンの予防
		カルシウム	イライラ防止
黒	黒豆	アントシアニン	抗動脈硬化、抗高血圧
		イソフラボン	骨粗鬆症予防、更年期障害の低減

# 第31回 羽村市駅伝大会



**日 時 : 3月3日(日)**  
**開 会 式 : 午前8時50分**  
**ス タ ー ト : 第1レース 9時30分**  
**第2レース 10時20分**  
**申 込 期 間 : 1月15日(火)~2月10日(日)**  
**午前9時~午後5時まで**

※詳しくは羽村市体育協会ホームページ又はポスターをご覧ください



## 2、3月限定プログラム 青竹エクササイズ

**日時 : 毎週金曜日**  
**定員 : 当日先着30名**  
**時間 : 午後2時~2時45分(45分間)**  
**強度 : ★☆☆☆☆**  
**内容 : 足のマッサージ、青竹踏み、  
ストレッチ**

身体の調子を整えたい、冷えが気になるという方、  
是非お待ちしております。

お問合せ

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