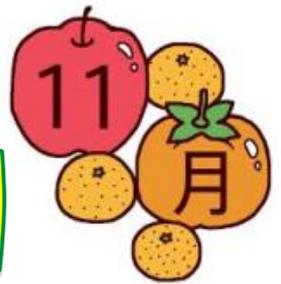




スポーツセンター トレーニングルームだより



11月3日・24日(月・祝)は開館しています！！

ぜひお越しください！！



第39回羽村市完歩大会 1,2の3里を歩こう会

期 日：11月23日(祝日) 雨天中止

午前9時20分から順次玉川兄弟像前を出発

集 合：玉川兄弟像前広場 午前8時50分

参加費：200円

申込み：11月14日(金)までにスポーツセンター2階NPO法人羽村市体育協会事務局に、参加費を添えて申し込んでください。

受付時間は午前9時～午後5時です。

(体協ホームページのダウンロードから申込書が取り出せます。)

<http://www.hamura-taikyou.npo-jp.net>



【お問合せ】

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699



よく噛んで脳と体を温めよう！

「健康のためによく噛んで食べましょう」といいますが、実は噛むことは体を温める効果もあることがわかってきました。

噛んで栄養の吸収率を上げ 熱を作ろう

体内の熱は、食べ物に含まれる糖質や脂質、たんぱく質といった熱源となる栄養素が、代謝されることによって生み出されます。

よく噛むと、食べ物が唾液に含まれる消化酵素と十分に混ざり合ってから、胃腸に送られるため、熱源となる栄養素の吸収率がアップします。このため、体内での熱が生まれやすくなるのです。



こめかみの筋肉が動き 脳の血流もアップ

食べ物を噛んでいるとき、口と同時に動くのが「こめかみ」です。

こめかみの皮膚の下には大きな筋肉があり、頭の筋肉に繋がっています。よく噛んでこの筋肉が活発に動けば、脳をはじめ頭部全体の血流が促進されます。

血流が高まれば脳の働きをアップし、脳も温まります。

胃腸の弱い人は 「小分け食べ」を

熱源となる栄養素を効率よく吸収するためには、よく噛むことに加え、一度にたくさん量を食べ過ぎないことです。

特に胃の弱い人は、一度に消化できる量が少ないので、食事はなるべく少量ずつとることがポイントです。小分けにすると、胃腸への負担が減り、吸収率も高まります。

最初のひと口 ふた口だけでも 30回噛む

ひと口ごとによく噛むことが理想的ですが、現実的にはなかなか難しいものですので、最初のひと口、ふた口だけでも30回以上噛むことがポイントです。

食べ始めにしっかり噛むと、食事が始まることを知らせる信号が脳に届き、胃や腸などで消化液が十分に分泌されて、消化吸収率もアップします。