



八雲宮前

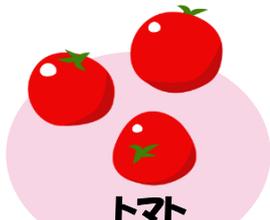


★★ 夏野菜・果物で夏バテを予防しよう! ★★

旬の野菜や果物は、季節によって不足しがちな栄養素を補給するのに最適です。毎日暑い日が続くと自律神経のバランスが崩れ、心身ともに様々な不調が現れてきます。夏の食材は体を冷やしたり、食欲増進の効果があります。また、旬野菜は季節外れの野菜に比べて栄養価も高いのです!

全身の疲労感・だるさ・食欲不振・下痢・便秘・胃もたれ
イライラする・ぐっすり眠れない・・・

もしかして夏バテかも??



トマト

トマトの赤色は「リコピン」抗酸化作用が強く、夏バテや紫外線から身体を守ってくれます。またビタミンCも豊富に含まれています。



とうもろこし

消化吸収が早い糖質により、疲労回復やエネルギーチャージに効果的。食物繊維も豊富で腸内環境を整えます。



オクラ

オクラのネバネバは「ペクチン」という食物繊維。腸の調子を整えたりコレステロールや血糖値を調整する働きがあります。



すいか

「カリウム」という疲労回復や利尿作用がある成分を多く含んでいます。また「リコピン」はトマトの1.5倍多く含まれています。

そのほかにも、ゴーヤ、きゅうり、なす、青じそ、桃、いちじくなどで、夏に不足しがちな栄養素を補給して元気に過ごしましょう!!



**8月～ トレーニング室 毎日9:00～22:00迄
(最終入場21:30) 利用再開しました!**

教室参加者 募集中!

教室名	日程	対象	参加費	締切
健康運動指導士による月一講座 ～しなやかな身体～	8/24 (水) 19:30～21:00	16歳以上	500円	8/17(水)
健康体力相談 健康運動指導士によるお悩み相談	8/24 (水) ①10:00～②10:45～	16歳以上	無料	当日まで (電話・窓口)
栄養講座 夏バテ予防の知識とレシピ	8/27 (土) 14:30～15:30	16歳以上	無料	8/16(火)