

2020年

10月号

館内だより

# ビタミン

〒581-0851

八尾市上尾町7-1-17

TEL : 072-999-6230

FAX : 072-999-6034

月～土曜 午前10時～午後9時

日曜・祝日 午前10時～午後5時

スポーツの秋！！食欲の秋！！ですが今年の秋は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、身体を動かしたり食事をしたりする中でも様々な制限があり、思うように楽しむことができずストレスを感じる方も多いのではないのでしょうか？  
ストレスになるからといって、マスクの着用を怠ったり、密になる環境へ出向くわけにもいきません。自分に合った新しい生活スタイルを見つけ、上手にコロナ対策と向き合っていきましょう。

## 新型コロナウイルス感染予防対策

検温ご協力をお願い



施設入館時または受付時に、非接触型体温計による**検温**を実施しております。ご協力お願いいたします。

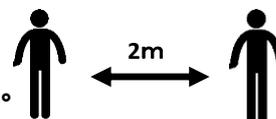


ソーシャルディスタンスに  
気をつけよう



**2m**以上の距離を開けましょう。

**15分以上**の会話、接触を避けましょう。



3密を回避



- ①更衣室内は**密閉空間**になりやすい為、速やかな更衣、退室をお願い致します。
- ②受付やプール場内入口は人が集まり**密集場所**になりやすいので注意しましょう。
- ③遊泳、トレーニング中のおしゃべりや、ロビーでの会話は**密接場面**となりやすいので近距離での会話はご遠慮下さい。

### 開館時間変更について！！

10月より日曜日・祝日の開館時間が下記の通り**変更**となります。お間違えのないようお願いいたします。



**日曜日・祝日 10時～17時**

(※9月末までは9時～18時)

その他は通常通り開館いたします。

月曜日～土曜日 10時～21時

木曜日 休館日



### 臨時休館について！！

施設点検・整備のため、下記の日程を**臨時休館**とさせていただきます。



**11/1(日)～11/15(日)**

**開館再開は11/16(月)～となります。**

ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご了承のほど、お願いいたします。



10月18日(日)～10月31日(土)  
ハロウインの飾りつけを行います。  
お楽しみに！！



ビタミン11月号は  
お休みさせていただきます。

# スタジオレッスン・プールレッスンについて

新型コロナウイルス感染予防の為、密集が予想されるスタジオレッスン・プールレッスンは10月末日までお休みさせていただきます。11月以降の実施に関しましては現在調整中です。

## おすすめトレーニング

【 クランチ 】



鍛える部位 … 腹直筋

方法 … ①仰向けに寝た状態で足を上げ、膝を曲げる。  
②手は耳のあたりに当てるか、頭の後ろで組む。  
③みぞおちを中心に背中を丸めていく。  
股関節は動かさず固定し、肩甲骨が浮く程度でもOK。

## おすすめアロマ情報

【オレンジ・スイート】

万人から愛される明るい香り

～心をなぐさめ、胃腸や肌にも元気を取り戻したいときに～

【効能】

- ①明るく甘みのある香りには抗うつ作用があり寂しさを感じたり落ち込んだりして、うつむきたい気分の際に役立ちます。
- ②胃腸の働きを活発にする働きがあり、胃腸の停滞感や便秘の解消に役立ちます。
- ③ターンオーバーを促し、血液循環促進作用もあるため、硬くなったかかとやセルライトの緩和、肌のくすみケアに向いています。

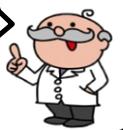


## フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

赤血球をつくり酸素を全身に運ぶために必要な栄養素「鉄」が多く含まれる食べ物は  
(A) 赤ピーマン (B) ひじき (C) しいたけ

答えは  
右下



## 色とりどり！秋の食材を楽しもう！

暑くて食欲も減退しがちな夏が過ぎ、過ごしやすい季節の秋になりました。「食欲の秋」と言われますがこの季節には色とりどりの食材がたくさん出てきます。

### 秋の味覚の特徴・・・

旬の季節にとれる野菜や天然の魚は農薬や人工肥料などの使用が少なくビタミンやミネラル、脂質などの栄養素も多く含まれています。



かつお	たんぱく質が豊富です。さらに体内で分解されてアミノ酸になるため栄養価が高いと言われています。
牡蠣	鉄分が豊富で貧血の予防に効果があります。また肝臓の機能を高めてくれますので、お酒を楽しまれる方は相性がよいでしょう。
ほうれんそう	秋から冬場のほうれん草は夏のものに比べて甘みがあり栄養価も高くなります。
ぎんなん	骨をつくるミネラル成分が豊富です。大量に食べると中毒症状を起こすことがあります。
ぶどう	含まれるブドウ糖はエネルギーになり、脳の働きを活発にします。ポリフェノールはガンや動脈硬化の予防になると言われています。

食べ過ぎには注意・・・

いかがでしたか？ 彩り豊かで食欲をそそるものばかりでしたね。食事はバランスが大事です。偏らないように心がけましょう。

フィッシュオイルや緑茶に含まれるタンニンが体内で鉄と結合し、吸収を阻害する作用があります。鉄は食物中のビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が高まることがあります。フィッシュオイル(乾)10gあたりに5.8mgの鉄が含まれます。