

2022年

8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9時～午後6時  
木曜 午前10時～午後6時

混雑状況やイベントの  
情報をWEBでチェック!!



八尾 しびさ

8月は30度を超える暑さが続くことで、体温調節が働きにくく体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。そんな時は運動が効果的!! 適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能を改善できます。今年の夏は屋内プールしびさで自分に合った夏バテ解消法を取り入れながら、無理はせず適度に運動をして、今年の夏を乗り切りましょう。

## 9月～開講教室のお知らせ

### キッズ体操

曜日	時間	クラス
火曜	17:00~18:00	幼児6歳～小学2年生
金曜	15:30~16:30	幼児3・4歳
	17:00~18:00	幼児5・6歳
土曜	10:30~11:30	幼児5・6歳
	12:00~13:00	小学1～3年生

申込期限  
8月20日  
(土)  
必着

### キッズダンス

曜日	時間	クラス
月曜	15:30~16:30	幼児4歳～小学1年生
	17:00~18:00	小学1～6年生
	18:30~19:30	小学2～6年生(経験者)

### カルチャー

曜日	時間	クラス
月曜	14:00~15:00	代謝アップピラティス
水曜	12:15~13:15	パワーヨガ
	15:30~16:30	はじめてフラダンス
	19:00~20:00	腸内デトックスヨガ
土曜	13:30~14:30	初心者ヨガ
	15:00~16:30	ボディリセットヨガ
	16:30~17:30	健康ヨガ

### キッズスイム

曜日	時間	クラス
水曜	16:00~16:50	幼児3～6歳
	17:00~17:50	小学1～6年生

※水慣れ・けのび・バタ足クラスのみです。

## お盆営業時間のご案内

お盆も休まず営業します!!

2022年 8月 お盆周辺カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	(🔴) 開館時間 → 9:00~18:00 (🔵) 開館時間 → 9:00~21:00 (🟢) 開館時間 → 10:00~18:00					

※9月～は通常通り木曜日は休館日となります。

## イベントのお知らせ

屋内プールしびさ

### わくわくお宝さがし大会

開催日: 8/28(日)  
時間: 13:50~14:00  
対象: 小学3年生以下

定員: 10名(賞品10個)  
参加費: 無料

申込: 当日13:30~  
自由コース側プールサイドにて受付  
場所: 屋内プールしびさ 幼児プール

その番号のプレゼントが  
もらえるよ! プレゼントの中身は  
当たってからの楽しみ!

※未就学児の方は保護者の方と一緒にご参加ください。

## お盆特別レッスンのお知らせ

この日だけ！！



ホスホス+

- 12日 金曜日 14:00~14:30 (定員 10名) 初心者エアロ
- 13日 土曜日 11:15~11:45 (定員 10名) ボクシングファイト
- 15日 月曜日 11:00~11:45 (定員 10名) 頭、身体スツキリ体操

一部有酸素トレーニングやエアロビクスなどを開催いたします。  
定員数も10名に拡大！！是非この機会にご参加ください★

参加受付は教室が始まる30分前から3Fフィットネスカウンターで行います。



## おすすめトレーニング

肩周りの引き締め

### サイドレイズ

部位(肩)

15回 2~3セット

- ①両手にダンベルを持って肘を軽く曲げ、足は肩幅に開く
- ②肘を曲げたままゆっくりと腕を持ち上げる
- ③肩と同じ高さまで上げ、ダンベルの重さに耐えながらゆっくり元の位置に戻す

#### ☆ポイント☆

- ・ダンベルを肩よりも高く上げないようにする
- ・肩をすくめないように注意する
- ・反動は使わないようにする



ダンベルに抵抗がある方はペットボトルに水をいれて挑戦してみよう！！

## おすすめサプリ

### 腸内環境のサポーター ビオチン

ビオチンは腸内細菌によって生成されるのですが、その量だけでは必要量を維持することはできません。毎日身体の外からも取り入れることが必要です。

野菜中心の食生活、穀類を控えるなど一見身体に良さそうな食生活がビオチン不足につながりかねません。主食(穀類)、メインのおかず(肉・魚・卵・大豆製品)、サブのおかず(野菜・きのこ・海藻)をそろえ、出来るだけ多くの種類の食品を取り入れましょう。

#### ビオチンを多く含む食品

- ・鶏レバー、まいたけ
- ・ししゃも、納豆
- ・卵黄、牛乳など



## フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

筋肉質な人で、普段運動習慣のある人が取る1日の理想のタンパク質の摂取量は？

- (A) 体重×1g (B) 体重×1.3g (C) 体重×2g

答えは  
右下



## 夏野菜の種類と効能

旬の野菜とは、その時期に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれます。夏に収穫できる野菜には表面の色が鮮やかなものも多く、紫外線による酸化作用をはねのけるポリフェノール類やカロチノイド、ビタミンC、Eなどが多く含まれています。また、屋外などで汗をかいたときにナトリウムと共に失われがちなカリウムも多く、水分不足で陥りがちな便秘の予防にもなります。今回は夏野菜の種類と、効能やおすすめの食べ方についてご紹介していきます。

### ①きゅうり

きゅうりは水分が多く、カリウムが含まれていることが特徴です。カルシウムやナトリウムも少量含みます。また、頭部の苦みにククルピタシンという苦み成分が含まれ、老化やがんを予防する働きがあります。



#### ★おすすめの食べ方

##### きゅうりの味噌ディップ

きゅうりに味噌をつけておつまみとして食べる方も多いですが、夏にはピッタリの食べ方です。きゅうりでカリウム、味噌で塩分、アミノ酸、ビタミンB1を補え、汗をかいて失われてしまうものが摂取できます。

#### ★おすすめの食べ方

##### トマトと玉ねぎのさっぱりソース

トマトと玉ねぎを粗目のみじん切りにし、適量のオリーブオイル、塩コショウと和えて完成。刺身にかけてカルパッチョや、魚のムニエルにかけても◎。玉ねぎには血液をサラサラにする効果があり、高血圧予防にさらに効果的な料理になります。

#### ★おすすめの食べ方

##### なすのお浸し

なすは水につけて灰汁を取り、適量の塩をまぶし水分を抜きます(油の吸収を抑えるため)。その後フライパンで油と炒め、めんつゆで和えて完成。なすは油と調理することで、洗みの素クロロゲンを覆うまみが増します。

### ②トマト

トマトにはリコピンという赤い色素が含まれ、体内で活性酸素の発生を抑え紫外線からでやすいシミやくすみの抑制、動脈硬化にも効果的です。血圧を安定させるルチンも含まれており、高血圧予防にも良いとされます。



### ③なす

なすには紫色の色素の一種ナスニンと洗みの素クロロゲンというポリフェノールが含まれ、抗酸化作用、動脈硬化やがんの予防に効果的とされます。また、なすには体の熱を取る効果もあるとされています。



※筋肉質な人で、普段運動習慣のある人が取る1日の理想のタンパク質の摂取量は？(A) 体重×1g (B) 体重×1.3g (C) 体重×2g