



GYM
ジムから
GENKI
元気を
おとどけ!



株式会社ジョットインターナショナル



G だより Vol. 91



こんにちは。新年度がスタートしました。何かと忙しく落ち着かない時期ではありますが、運動不足解消、ストレス解消などジムに体を動かしに来てください！皆様のご来館お待ちしております。

今月のまめ知識

Let's Try!

食事で花粉症対策！



花粉症に伴うあらゆる症状は、人体の免疫機能が過剰に反応した結果引き起こされます。免疫細胞の約60%は腸に集まっていると言われてています。免疫力のバランスを整えるためには、腸内環境をキレイにすることも大切です。

免疫機能を整える

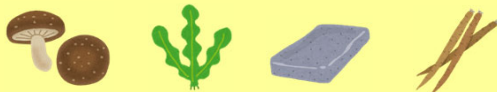
●発酵食品

善玉菌で腸内環境を整える



●食物繊維

腸内の善玉菌のエサとなり、整腸作用を助ける



アレルギー症状を緩和させる

●n-3系脂肪酸

油の1種。アレルギー反応を起こす物質（ヒスタミン）の炎症反応を防ぐ

n-3脂肪酸

α-リノレン酸

- ✓しそ
- ✓えごま油
- ✓亜麻仁油

DHA

- ✓青背魚

EPA

- ✓青背魚



POINT

花粉症で気になるお肌のトラブルは、皮膚や粘膜を健康に保つとされている「ビタミンA」を摂るのがおすすめ（たまご、にんじん、レバーなど）

YYY CLUB SPORTSについて

営業時間
平日 10:00~21:00
土曜日 10:00~19:00
日曜日 休館

会員料金のご案内(税込)

E 会員(秘書役員以上) ... 11,000円/年間
Y 会員(本人) 5,500円/年間
F 会員(家族) 5,500円/年間
M 会員(本人・家族) 1,100円/月
O 会員(OB本人) 5,500円/年間



同居、別居に関わらず三親等以内
※O会員の家族は配偶者のみ