



こんにちは。今年も残すところあと少し...何かと忙しい時期ですが、運動習慣を身に付けて健康を維持しながら、元気に年末年始を迎えましょう！皆様のご来館お待ちしております。

今月のまめ知識

食べ物編

寒さに負けない体づくり

免疫に関わる働きがある白血球。体温が上がり、血液の流れが良くなると白血球の働きも活性化され、免疫力が高まります。寒さに備えて、体内からも冷やさないような食生活を心掛けていきたいですね。

ビタミンE

血行を良くする働きがあるので肩こりや冷えなどの改善に役立ちます。**アーモンド**に多く含まれます。



たんぱく質

たんぱく質を構成するアミノ酸は体温調節に関わる働きがあり、**肉類、魚介**に多く含まれます。



ビタミンB1

体内の栄養素をエネルギーに変える働きがあるため、体温保持に役立ちます。**豚肉や玄米、大豆**に多く含まれます。



POINT

ビタミンとたんぱく質はセットで摂るのがおすすめ。運動不足だと体がたんぱく質をうまく利用できなくなるため、適度な運動も取り入れ、たんぱく質の利用効率を高めましょう！

※「きちんと分かる栄養学」参照



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

