

健康だより

【発行元】
自然舎グループ アイ・マレ
つやまスポーツクラブ
〒708-0035 津山市吹屋町 21 アイ・ふきや2F
0868-25-1333
【作成】岡田 陽子
【発行人】坂東 昭

<http://www.ai-mare.com/>

2025年4月20日発行

花粉・黄砂対策は万全に！

過ごしやすい春がやってきました。私自身、四季の中で最も好きな季節です。会員の皆様にも健康第一に楽しく運動をしていただきたいと思います。今年は花粉や黄砂が昨年以上に多いと言われています。適度な運動が長続きの秘訣とも言われています。その日の体調に合わせて運動量を調整することが大切です。ご不明なことがあればクラブスタッフまでお気軽にお問い合わせください。サウナやジャグジーでリフレッシュすることもおすすめです。ひと時の春を楽しみましょう。

休館日のお知らせ(定期施設点検日)

日程：4月29日(火・祝日) GWの営業日程は別途ご案内いたします。

つやまスポーツクラブアイマレ 店長 坂東 昭

5月が旬！「グレープフルーツ」

5月に旬を迎えるグレープフルーツ！これからの季節にピッタリな食材ですよ。栄養素としてはビタミンやクエン酸が豊富なイメージがありますが、今回はそれ以外の栄養素についてご紹介します。

◆**イノシトール**◆ 肝臓の機能を正常に保ち、過剰な脂肪が溜まるのを抑えてくれる効果があります。また、コレステロール値の減少にも効果があります。

◆**リモネン**◆ レモンに代表される柑橘系に多く含まれる成分で、甘酸っぱく、すっきりとした香りのよさが特徴です。柑橘系の香りを嗅ぐことで、交感神経が活性化され血管が広がり血流を良くします。

◆**ナリンギン**◆ ポリフェノールの一種でグレープフルーツの苦味の元になっている成分です。抗アレルギー作用が含まれているため、花粉症などのアレルギー症状を緩和する働きがあります。

グレープフルーツは表面が滑らかで、皮には張りがあり、ずっしりと重みのある物を選ぶのがオススメです。また、柑橘系の香りが強い物は実がぎっしり詰まっている証拠なので、見比べてみてください(ˆoˆ)



クラブカレンダー

2025年 4月							2025年 5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	★	4	5					★	2	★
6	7	8	9	★	11	12	★	★	★	7	★	9	10
13	14	15	16	★	18	19	11	12	13	14	★	16	17
20	21	22	23	★	25	26	18	19	20	21	★	23	24
27	28	★	30				25	26	27	28	★	30	31

各種受付期限

- ・クラス変更・・・前月20日迄
- ・休会・・・前月20日迄
- ・退会・・・当月20日迄
- ※21日以降の手続きは翌月扱い
- ・月会費引落日 ※毎月26日
- ※金融機関休業日はその翌日

★…休館日 ○…祝日 ~18:00

【GW休館日】5月3日(土)~5月6日(火)

栄養満点アスパラガス

5月には、栄養豊富な野菜が次々と旬を迎えます。春野菜でご紹介したアスパラガスをはじめ、新じゃがいも、新ごぼう、たけのこ、スナップエンドウ、レタス、チンゲン菜、そら豆なども美味しい季節です。また、山菜のわらび、山うど、たら芽も注目の旬野菜ですね。今回は『アスパラガス』に注目しましょう！アスパラガスには、アスパラギン酸、ルチン、ビタミン類、葉酸、食物繊維など、体に嬉しい栄養素が豊富に含まれています。



栄養士
福田 知香子

- ◆アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、エネルギー源として利用されます。疲労回復や滋養強壮に役立ち、利尿作用で毒性を持つアンモニアを体外に排出してくれる役割もあります。
- ◆ルチンは毛細血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果的です。
- ◆βカロテンは抗発がん作用や免疫力を高める効果があり、体内でビタミンAに変換されます。
- ◆ビタミンCは美肌作りを助け、ストレスへの抵抗力を高める効果があり、体内でビタミンAに変換されます。
- ◆ビタミンEは肝機能を活性化させ、抗酸化作用を持つ栄養素です。
- ◆葉酸は造血作用があり、栄養価が高いことで知られています。
- ◆カリウムは体内のナトリウム濃度を調節し、むくみの改善や体液バランスの調整を助けます。

アスパラガスは特に穂先や「はかま」と呼ばれる三角形の部分に栄養素が集中しています。ルチンやビタミンなどの水溶性の栄養素が茹でると水に溶け出してしまうため、調理する際は切らずにそのまま、もしくは大きめにカットしたものを熱湯でサッと茹でることがポイントです。食べ過ぎには注意しながら、この時期、アスパラガスで美味しさと健康を楽しんでみてください(ˆoˆ)

♡超簡単レシピ♡

- レンチン** 水(大さじ1)を入れてふんわりとラップし600Wで1分30秒ほど。
- チーズ焼き** アスパラガスにピザ用チーズをのせてトースターで焼くだけ。塩とこしょうで味付けし、オリーブオイルをかけて焼き上げる。
- バター醤油炒め** フライパンでアスパラガスをバターと醤油で炒めるだけ。
- 塩焼き** オリーブオイルを引いたフライパンでアスパラガスを焼き、塩を振る。



キッズスイミング☆キッズダンス

健康だより

2025年4月20日発行

【発行元】

自然舎グループ アイ・マレ
つやまスポーツクラブ

〒708-0035 津山市吹屋町 21 アイ・ふきや2F

0868-25-1333 【作 成】前田 智史

【発行人】坂東 昭

<http://www.ai-mare.com/>

♪～キッズダンス出演情報～♪

津山さくらまつりに出演しました！

4月12日(日)鶴山公園にて、『津山さくらまつり』が開催されました♪
つやまこどもオンステージから約1ヵ月、練習を積み重ねがんばりました!!
短い期間で新しいパフォーマンスも取り入れ息のあった演技を見せてくれました。
4月からダンスを始めたお友達もお客さんがいる中、元気いっぱい踊れました。
1・2年生クラスは、新しい友達と一緒に楽しく踊れましたね◎
3年生以上クラスは、前回よりもさらに演技の質が上がり、息の合ったパフォーマンスで素敵な演技でした◎

来年も頑張ろう！

☆アイマーレランキング 背泳ぎ編☆

～どうしたら速く泳げるかpart 1.～

次回6月のランキングは、25m背泳ぎ(23級以上)が対象です。
速く泳ぐためのポイントを紹介するので、よく確認して練習に取り組みよう!!

★姿勢に気をつけよう!

図1のように背中が曲がったり、反る姿勢はNG!
図2のように頭が背骨の位置に来るようにあごを引こう!
そうすることで腰の位置が高くなり力強いキックが打てるようになります。



腰が沈むのでNG!

顔が沈んだり、水を上手く蹴ることができないのでNG!

★呼吸をしよう!

背泳ぎのとき、呼吸をすることを忘れていませんか? また、鼻から息を吸っていませんか?
水泳の呼吸では、鼻から息を吐いて口から息を吸うようにします!
呼吸が一定の間隔で出来るようになると楽に泳げるようになります。

② OK

～休講日のご案内～

スイミング・キッズダンスは、
4月29日(火)～

5月6日(火)まで

休講日となります。

※5月組は、
5月7日(水)～スタートします。