

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol. 36

桜も散り始め、暖かくなってきましたね。ゴールデンウィークがある5月です。
さて今回のお題ですが【代謝】です。

皆さんは**三食**きちんと食べていますか？

代謝の機能を維持するには**三食**きちんと摂取するのが大切です。また、夜10時～深夜2時台は脂肪蓄積の手助けをする「**タンパク質 BMAL1**」が増えるので食事には気をつけたいですね。

その他には、素材を大きく切り**噛む回数を多く**したり、ゆっくり食べて**満腹中枢を刺激**するのもいいと思います。

「**タンパク質 BMAL1**」…**体内で生活リズムの働きを整えている** BMAL1 は、脂肪細胞内で**脂肪酸**や**コレステロール**の合成する働きを活発化し、**脂肪細胞に多く溜め込もう**とする働きがあります。脂肪細胞内に蓄積させる働きを行っている間は、脂肪を分解する働きを**抑制する作用**がある食べ物だけでなく**運動**も忘れてはいけません。

有酸素運動が大切ですが歩く・走るだけでなく、ランニングマシンの**傾斜**を利用し角度をつけて歩いたり**階段**は1段ずつ登る・走るにしても「**ジョギング→ランニング→ジョギング**」のような**インターバルトレーニング**もお勧めです。食事と運動の両面から体の改善を目指しましょう！！



～お知らせ～

- ・5月17日・18日に『プールDEカヌースクール』を開催します。
17日は、午前の部：10：00～11：30
午後の部：13：00～14：30の2回です。
18日は、10：00～11：30となります。
- 1日参加も大歓迎ですので、初心者の方もぜひご参加ください！！

～5月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～の三回で時間は40分程度を予定しています。

※毎週日曜日の講習会は10：30分がお休みとなります

★ランニングコースが利用できない日

5月3日・10日・11日・17日・18日・25日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください

