

# 月刊 栄式トレーニング通信！ Vol.50

7月です。最近は降ったり降らなかったり嫌な天気が続いていますがトレーニングをして、もやもやを吹き飛ばしましょう！！  
今月のお題は「**夏バテ予防の食べ物**」です。

夏には夏バテで食欲が低下しがちですが、そうめんや冷やし中華など**炭水化物が中心**となってきます。炭水化物はエネルギー源ですので摂取するのも重要ですが、それだけでは対策にはなりません。大事なのは一緒に**ビタミンB1・ビタミンB2**や**クエン酸**を摂取することです。炭水化物のみだと疲労の元となる**乳酸**や**脂肪**になってしまいます。

ビタミンB1・B2が多く含んでいるのは、**レバー・枝豆・納豆・豆腐・ウナギ・ゆず・いわし**などです。  
クエン酸を多く含んでいるのは、**酢・グレープフルーツ・ゆず・レモン・梅干し**などです。

これらをしっかり摂ることで夏バテを予防し、体調管理を行きましょう。  
もちろん、トレーニングを行うのも非常に大切ですので、楽しくトレーニングを行きましょう！！



## ～お知らせ～

- ・毎回大好評のピラティススクールを開催いたします。  
7月12日・26日・8月2日・9日の**日曜日**です  
会場は栄体育館、多目的室です。  
時間は10:00～11:30で行います。  
日程を確認の上ぜひ、ご参加ください！！
- ・7月25日(土曜日)にカヌースクールを開催します。  
10:00～12:00の時間帯で大谷ダムで行います。  
興味のある方はぜひご参加ください。

## ～7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  
7月5日・11日・12日・19日・20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

