

# joyfulフィットネス通信

2006年8月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 20

先月の豪雨では昭和47年以来のことで大変でしたね。避難された方や、被害にあわれた方に心からお見舞い申し上げます。

今年の梅雨明けは例年になく遅くなり、暑さを忘れそうな気がしていましたが、やはり暑くなると外に出たくなくなりますね・・・当クラブでは体を動かしやすい涼しい快適な環境で

お待ちしておりますので暑さにめげず運動に来てくださいね。



今月の休館日

13.14.15日(お盆休み)

毎週木曜日

## 今月のお知らせ

### 健康診断のお勧め

出雲市の健康診断の季節です！ この機会に是非とも体の中を調べてみませんか？運動の成果を知る上でもよい機会ですね！

社会保険のかた 1000円

国民保険のかた 無料

(詳しくは受付横のポスターでご確認ください)

### 夏の懇親会について

先月号でお知らせしました懇親会(ビーチボールバレーとピアガーデン)ですが、人数が集まらない為、ビーチバレーは中止して下記のように変更にしましたので悪しからずご了承の上是非ご参加ください。

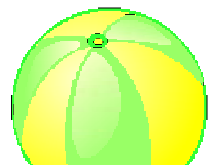
日時・・・8月10日(木) 19:00から

場所・・・ほりうち(雲州平田駅前)

会費・・・3000円(現地にて集金)

申し込み期限・・・8月6日(日)スタッフまで・・・

\* 尚、8月6日にカミアリーナで行われる出雲市ふれあいビーチボール大会に、当クラブより2チーム参加することになりました。次回参加してみたい方や興味のある方は応援に来てみませんか？誰にでもできる気軽なスポーツです！ AM9:00頃より試合開始で、3試合する予定です。



今月のちょっといいこと・ ・ ジュースやアルコールを飲みすぎていませんか？

## 麦茶を飲むだけで血液がサラサラに

真夏の炎天下から汗だくになって家に帰り、冷たい麦茶をごくごく飲み干してのどの渴きを潤す。そんな経験が、皆さんにも一度はあるのではないのでしょうか。

では、私たち日本人にとってなじみの深い麦茶が、夏のドロドロ血液をサラサラにしてくれるということはご存じですか？

麦茶には、血液の流れをスムーズにする効果があったのです。これは、麦茶の原料である大麦を焙煎したときにできる、ピラジン類という香りの成分の働きによるもので、血液中の成分である血小板の凝集を抑え、血栓がつくられたり、血液の粘度が高まったりするのを防いでくれるのです。

さらに、麦茶に抗酸化作用があることも実験結果からわかっています。また、麦茶には油の酸化を遅らせる作用があります。これは、ポリフェノール類の一種である、没食子酸、カテコール、ゲンチシン酸といった抗酸化成分が麦茶に含まれているからです。

麦茶はこれらの成分と、次にお話する食物繊維の働きによって、ガン、心臓病、糖尿病などの予防と、高脂血症の改善などが期待できます。

## 食物繊維が多く栄養も豊富な麦茶

麦茶は、大麦の優れた栄養を手軽にとり入れるのに欠かせない飲み物なのです。麦茶には、他のお茶にはないビタミンEや脂質などが豊富に含まれています。麦茶の脂質は、リノール酸やリノレン酸など、人間の成育に欠かせない必須脂肪酸です。また、注目したいのは食物繊維の含有量です。大麦の食物繊維は100g中4g。しかも大麦は他の穀物にくらべて、水溶性の食物繊維の割合が、不溶性の繊維にくらべて多いのが特徴です。

日本人の平均的な水溶性食物繊維の摂取量は、目標量9gに対して3.2gといわれています。つまり、麦茶を飲むだけで、不足している水溶性繊維を補給することができるのです。

このほかにも、鉄分やカルシウム、タンパク質をバランスよくとることができる麦茶は、まさに夏の栄養ドリンクというわけです。麦茶は夏に飲むものというイメージがありますが、あたたためてももちろん効果があります。夏だけといわず、一年中麦茶を飲んで、病気知らずの生活を心がけてみてはいかがでしょうか。

### 丸粒大麦 30~40g を 1.5 リットルの水で作るべし

(ポイント) 市販の麦茶は、大麦の成分がまるごととれる丸粒大麦を選ぶとよい

### 沸騰した湯で 10~15 分煮出すべし

(ポイント) 大麦の成分は温度が高いほど溶出しやすい。水出しではなく必ず沸騰した湯から作るこ

### あら熱をとって 10 度前後で飲むべし

(ポイント) キンキンに冷やした麦茶は胃腸に負担をかけるので厳禁。冷蔵庫で 10 度くらいに冷やしたものがちょうどよい。朝・昼・晩の 1 日 3 回に分けて飲む