

ジョイフルフィットネス通信

2007年12月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 36

早いもので今年もあと残すところ1ヶ月となりました。これから忘年会やクリスマスなど楽しい行事が続きますが、くれぐれも身体の調子を崩さないように体調管理してくださいね。もし二日酔いになった際には是非ゲルマニウム温浴に来てくださいね。

今年もずっとジョイフルフィットネスクラブをご愛顧いただきありがとうございました。来年もよろしく願いいたします(^ ^)



今月の休館日

23・24・29・30・31日(祝)
毎週木曜日

今月のお知らせ

新教室のお知らせ

来年の1月より新規のヨーガ教室が増えます!! お気軽に参加してみてください。

新規開設

* パワーヨーガ教室(初心者コースとなります)
毎週水曜日・PM8:00 から PM9:00

いずれも講師は高宮先生です。

* ハタヨーガ教室 (初心者向けのゆったりした動きのヨーガ)
第1・第3金曜日・AM11:30 から AM12:15

12月日曜教室の予定

12月2日・エアロビクス
12月9日・アクティブヨーガ
12月16日・ストレッチポール教室

ハッピージョイ会について

恒例となっておりますハッピージョイ会ですが、これまで年2回の開催としておりましたが、次回より年1回の開催とさせていただきますのでご了承下さいませ。尚、今回は夏季頃を予定しております。これまでよりいっそうたくさんの会員さんのご参加をお待ちしております。また日程が決まりましたら通信にてお知らせいたします。お楽しみにい・・・

今月のちょっといいこと・・・

ブロッコリーは、ビタミン・ミネラルをバランスよく含んだ、
栄養たっぷりの **緑黄色野菜** です。



サラダの定番、家庭で茹でる機会も多いブロッコリー。ブロッコリーには特に、ビタミン C がたっぷり含まれています。ビタミン C は、ウイルスに対する抵抗力を高めるので風邪予防に欠かせない栄養素です。また美肌効果も高く、コラーゲンを作ったり、シミ・そばかすを防ぐ効果もあります。喫煙やストレスによって大量に使われてしまうので、しっかり摂りましょう。

他にも、カロチン(ビタミン A)やビタミン B6 は肌や粘膜を正常に保ってくれる効果があるため、ブロッコリーを食べることで美肌効果が期待できます。また、ビタミン B 群も多く

含まれています。ビタミン B2 は脂質や糖質の代謝に、ビタミン B6 はたんぱく質の代謝にも関係している大切な、健康な体を作っていくために不可欠なビタミンです。ブロッコリーなどの野菜をしっかり摂ることは、食べた食事のエネルギーを燃焼して、上手にダイエットするために必要なことのひとつです。食物繊維も豊富で、便秘の改善効果もあります。食べ応えのある野菜なので、満腹感も得やすく、ダイエットにも効果的な野菜のひとつです。ただし、マヨネーズをたっぷりかけて食べては高カロリーになりますので、注意してください。さらにブロッコリーには、カリウムやカルシウムなどの、不足しがちなミネラルも含まれています。

ブロッコリーをおいしく食べる方法

ブロッコリーは、まず流水でしっかりと洗います。たっぷりの湯に少量の塩を入れて、小房に分けて3・4分、少ない時間でかために茹でます。

ビタミン C は熱に弱いので、いつまでもゆでていると、どんどん無くなってしまいます。また、歯ごたえよく茹で上げるのが、ブロッコリーを美味しく食べる秘訣です。

かために茹で上がった後、サッと流水をかけたり、ざるに上げてうちわであおぐなど、手早く熱をとり、ビタミン C の損失を少なくするのもポイントです。

ブロッコリーはつぼみ

普段私たちが好んで食べている部分は、花蕾(からい)というつぼみの集まった部分です。新しいものはつぼみが濃い緑色で固く締まっていますが、古くなると黄色くなり、つぼみも広がってきてしまいます。古いものは栄養価も下がってしまうので、出来るだけ新鮮なものを選びましょう。また、柔らかいつぼみの部分だけでなく、茎や葉の部分にも栄養がたくさん含まれているので、捨てずにぜひ食べたいものです。

ブロッコリーの茎は、どうしたらおいしく食べられる？

固い皮を剥くと、美味しく食べられます。栄養も豊富なので、捨てずにしっかり食べましょう！それでも苦手なら、ミキサーにかけてポタージュにしてしまうのもおすすめです。