

ジョイフルフィットネス通信

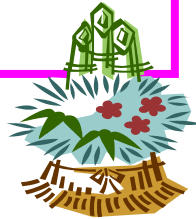
2009年1月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO、49

あけましておめでとうございます。今年もジョイフルフィットネスクラブをよろしくお願いたします。また今年には体組成計 BOCAX1 (ボカエクスワン) を導入!!

運動メニューも一新して気分も新たにそれぞれの目標に向かって頑張りましょう! スタッフ一同もこれまで以上に皆様を応援していきたいと張り切って、心より御来館をお待ちいたしております^^



今月のお知らせ

日曜日教室 いずれも 10:30 から

- 1月11日・・・エアロビクス
- 1月18日・・・エアロビクス
- 1月25日・・・アクティブヨーガ

フィットネスダイアリーについて

今年よりカルテを廃止し、ご自分のフィットネス記録を管理できるようにフィットネスダイアリーという冊子を用意いたしました。これまで以上にご自分の体についての健康チェックや運動の管理をしていただきスタッフとの連携をはかっていきたいと思っております。是非ともご活用ください。

(チケット会員の方はご希望の方には1冊100円にて販売いたします)

AED 講習会開催について

先日のアンケートにはご協力有難うございました。皆さんからのご意見を参考に、消防職員による講習会を企画しましたのでふるってご参加ください。尚、参加ご希望の方はスタッフまで下記申し込み用紙を提出して下さいますようよろしくお願いいたします。

日 時・・・2月22日(日) 13:00 から 15:00 場所 ジョイフルフィットネスクラブ

..... 印刷

AED講習会に参加します。

..... 氏名

今月の休館日

1.2.3.12日(祝)

毎週木曜日

1月



今月のちょっといいこと

賢く食べるためのコツ

食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動

「栄養3・3運動」は、健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方を簡単に示したもので、「3・3」は3食・3色を意味し、毎日、朝・昼・夕の3食、3色食品群のそろった食事をとるよう勧めています。

「毎日を心身共に健やかに過ごしたい。」とは、だれもが思うことです。しかし、現実には、[糖尿病](#)や高血圧、[脂質異常症](#)等の[生活習慣病](#)の人も多くいます。最近では、これらに関連してメタボリックシンドロームという言葉も盛んに言われ、お腹の中の[脂肪](#)の貯まりすぎへの注意が叫ばれています。こうした[生活習慣病](#)と毎日の食生活とは大いに関係があります。ですから、[生活習慣病](#)を予防したり、重症化を押さえたり、改善するために、食生活に注意を払うことは、健やかな毎日のためにとても大切なことなのです。では、どのようにしたら良いのでしょうか？基本的な食生活のあり方を分かりやすく示したものが「栄養3・3運動」です。「栄養3・3運動」は、食生活のあり方を分かりやすく示したものの中でも特に簡単なものといえるでしょう。広島県のように県全体で推進しているところもあります。「栄養3・3運動」の「3・3」は「3食・3色」を意味しています。「3食」は、朝食・昼食・夕食の1日3回の食事をしっかり食べることを勧めているものです。一方、「3色」は、毎食「3色食品群」の食品をそろえて食べることを勧めているものです。「3色食品群」とは、食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴で「赤色の食品」「黄色の食品」「緑色の食品」の3つに分類しているものです。「赤色の食品」は、肉、魚、卵、大豆、牛乳などで「血や肉をつくる食品」、「黄色の食品」はご飯、パン、芋、砂糖、油などで「働く力になる食品」、「緑色の食品」は野菜や海草、果物などで「体の調子を整える食品」としています。このように分類の仕方が簡単で分かりやすいことから学校給食の献立表などにも使われています。例えばトーストとコーヒーの朝食では「黄色の食品」だけですから「赤色の食品」と「緑色の食品」からも何かを食べましょう。と、言うことです。

3色食品群		
赤色の食品 血や肉をつくる食品 肉類 (肉やハムなど) 魚類 (さかな、えび・しほ、貝、かまぼこなど) 卵類 (たまご) 大豆・大豆製品 (納豆、豆腐など) 牛乳・乳製品 (牛乳、チーズなど)	黄色の食品 働く力になる食品 ご飯類 (ごはん、餅など) パン類 (食パンなど) 麺類 (そば、うどん、スパゲッティなど) いも類 (じゃがいも、さつまいもなど) 油類 (油、バター、マヨネーズなど) 砂糖類 (さとう、ジャム、蜂蜜など)	緑色の食品 体の調子を整える食品 緑黄色野菜 (ごんじん、ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリーなど) その他の野菜 (大根、きゅうり、白菜、なす、たまねぎ、キャベツなど) きのこ類 (しいたけ、しめじなど) 海草類 (のり、わかめなど) 果物類 (りんご、みかんなど)

「栄養3・3運動」を実践して、「3色食品群」がそろった食事を毎日、朝・昼・夕の3回食べることで結果的に必要な栄養素を質・量共にバランス良くとれるようにすることを目指しています。従来は、「3食・3色」の内「3色」のみが言われ「3食」の方は言われていませんでした。しかし、最近の特に朝食を食べない人が多いという問題があることから、新たに「3食」が加わってきています。「栄養3色(3色食品群)