

## 【健康 & 運動クイズ】

～知っているのと運動効果に差が出る？～

※○か×かでお答えください。



- Q.1 家事や雑用は、全身運動にならない？
- Q.2 ストレッチは、反動をつけて、十分に伸ばす方がよい？
- Q.3 健康づくりを目的とする運動は、有酸素運動がよい？
- Q.4 ストレッチは息を止める方がよい？
- Q.5 ウォーキング、ジョギング、水泳は有酸素運動である？
- Q.6 健康づくりのための運動は、運動の強さが強いほど、時間も長いほどよい？
- Q.7 運動習慣がない人、中・高齢者、肥満者はジョギングよりウォーキングの方がよい？
- Q.8 有酸素運動は、1回10分以上続ける必要がある？
- Q.9 クロールで20分間泳ぐよりも、早足で1時間歩く方が消費エネルギーが多い？

「身体」「心」「所作」等美しさは色々

～栄養素！なくしていませんか？～

- 1、組み合わせを間違える**  
人参に含まれる酵素は、ビタミンCを破壊します。野菜サラダや野菜ジュースに人参を加えると、他の野菜のビタミンCが破壊されます。  
人参を加えるなら軽く下茹でするか、酢が含まれたドレッシングを加えるとOK。
- 2、茹でる**  
ほうれん草などの緑黄色野菜に含まれるビタミンCは茹でるとどんどん流出(^\_^)電子レンジで加熱してみても？！  
また、生食できるものはなるべく生食で。
- 3、水にさらす**  
葉物野菜はパリッとさせるためや、玉葱の辛みを抑えるために水にさらし過ぎていませんか？栄養素が流出します(^\_ \_)必要以上に水にさらさず、玉葱も鰹節を加えるなどしては！(^\_^)

【栄養素を逃がさないポイント】

- 1.皮ごと、丸ごと
- 2.積極的に生食に
- 3.必要以上に加熱しない



## かっぱのひとりごと ～ 2018.3月号 ～

平成30年3月2日 発行 (Vol.111)



発行元 株式会社 諫早スイミング  
(文責) 久野 功二  
(健康運動指導士/水泳教師/応急手当普及員)  
〒854-0071 諫早市永昌東町22-50  
Tel. 24-0118 FAX 24-0145  
ホームページ <http://isahaya-swimming.com>  
メール [leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com](mailto:leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com)



携帯サイトが登場！  
ブックマークへ登録してね！

### 【四季を感じましょう】

日本には四季（春夏秋冬）の他に、立春からはじまり、春分夏至、秋分、冬至や立春、立夏、立秋、立冬。そして大寒で締めくくられる二十四節気。それをさらに七十二候に分け自然を楽しむ習慣がありました。昔はこのような季節でした。

- 3/1 ~ 3/4 雨水 末候 「草木萌え動く」  
草木が芽吹き出すころ。冬の間に蓄えていた生命の息吹が現れる季節。
- 3/5 ~ 3/9 啓蟄 初候 「蟄虫戸を啓く」  
冬ごもりしていた虫が、姿を現し出すころ。生命あるものが目覚めだすころ。
- 3/10 ~ 3/14 啓蟄 次候 「桃始めて笑う」  
桃のつぼみがほころび、花が咲き出すころ。花が咲くことを昔は笑うと言ってました。
- 3/15 ~ 3/19 啓蟄 末候 「菜虫蝶と化す」  
冬を過ごしたさなぎが羽化し、蝶に生まれ変わるころ。春を実感し出すころです。
- 3/20 ~ 3/24 春分 初候 「雀始めて巣くう」  
雀が枯草や毛を集め、巣を作り出すころ。軒下が賑わいだしますね。
- 3/25 ~ 3/29 春分 次候 「桜始めて開く」  
その春に初めて桜の花が咲くころ。

クイズの答え：Q.1より、×・×・○・×・○・×・○・○・×

今年はずいぶん「美しさ」を意識してみませんか

### 【3月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 4日・11日・18日・25日

祝祭日 21日(水)

月末休館日 29日(木)～31日(土)

各種届出の注意点

休会届

【4月休会の届出期限】 3月31日(土)  
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。  
※3ヶ月以上連続の休会はできません。

休会・退会届の月を遡っての受付はできません。

退会届

【3月末退会の届出期限】  
① 3月15日(木) 手数料不要  
② 3月31日(土) 手数料 540円必要  
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。

ちょっとクスツ！シルバー川柳  
あれはそこ それはあそこに ちゃんとある(\*^-^\*)

### 会員ご紹介チケット (本券で1名様有効)



ご入会手続き時に、本チケットを受付にご提出下さい。  
会員紹介特典にてご入会頂けます。(御提出時のみ有効)  
(2週間無料お試し・入会金0円・ご入会月会費半額)

ご紹介会員氏名： \_\_\_\_\_  
(無記名無効)

本券は換金できません。再入会時にはご使用になれません。有効期限：2018/3/31