



クアハウスかけゆだより

令和元年9月 第118号



少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。
この時期は体調を崩しやすい『季節の変わり目』、温泉入浴で血行を促進し、
バランスの良い食事・適度な運動・良い睡眠を保ち、体調を維持していきましょう。



プール清掃のお知らせ

9月9日(月) 17:00~



プール清掃のため、プールのご利用は17:00までとさせていただきます。
なお、その他の施設などは通常通りご利用いただけます。
ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



健幸まるこウォーキング

『丸子地域依田川散策堤防ウォーキング』

(上田市健康づくりチャレンジポイント対象)



丸子総合体育館から依田川の堤防道路を歩く、約5kmの
平坦なコースです。依田川の秋の景色を楽しみながら
歩きます。

日時 10月8日(火) 9:00~12:00
(受付8:45~)

集合場所 丸子総合体育館

参加費 無料

申込み方法 クアハウスかけゆまで 電話または来館

申込み期間 9月23日(月)~10月1日(火)



カラダを活かす
食材の力!

リンゴ



なじみの深い「リンゴ」は、健康増進に有効な食材として世界中で食されています。
リンゴには『食物繊維』や『ポリフェノール』、酸味のもとである『クエン酸』、
甘みのもとである『リンゴ酸』など、身体に効果的な成分がたくさん含まれていると
ともに、最近の研究では、体内のビタミンCを増加させる働きがあることが分かっており、
さらに注目を浴びています。

リンゴは、不溶性食物繊維の『セルロース』、水溶性食物繊維の『ペクチン』が豊富です。
特に、皮と果肉の間に多く含まれる『ペクチン』は、ビフィズス菌や乳酸菌の増殖を促し、
腸内環境を整える働きがあります。お腹を壊したときや風邪を引いたときに、すりおろした
リンゴを食べさせてもらったことがある人も多いと思います。これは、『ペクチン』の
粘膜保護作用と『リンゴ酸』の消炎効果を期待したものです。

また、『ペクチン』には、鉛や水銀といった体脂肪の燃焼を妨げる重金属類や発がん性
物質などを便として排出する作用もあります。加熱すると『ペクチン』の効果が高まる
ため、寒い時期には、皮を剥かずに焼きリンゴや煮リンゴなどを作るのもおススメです。

そしてリンゴには『カテキン』、『クロゲン酸』、『ケルセチン』など様々な
ポリフェノールが含まれており、それらをまとめて『リンゴポリフェノール』と
呼んでいます。これは、リンゴ1個に100~150mg程度含まれ、**中性脂肪を正常化する
働き、脂質の消化吸収を抑える働き、花粉症などのアレルギー症状を緩和させる働きが
あります。**

なかでも『ケルセチン』は、運動の持久力を向上させる働きがあり、特に、普段あまり
運動をしない人々の肉体疲労を防ぐのに効果的であることが知られています。

リンゴは、他の果物よりも血糖値を上げにくいことが分かっていますが、それでも血糖値を
気にする人は、リンゴ酢をおすすめします。リンゴ酢では、甘み成分の多くは分解・発酵
されて酢酸になります。特に、100%リンゴ果汁を自然発酵させて造ったものは、
原料であるリンゴの有用成分が多く含まれています。
また、酢酸などの有機酸は乳酸が筋肉中にたまるのを抑えるので、疲労回復にも効果が
あります。



旬の味覚を食べてスポーツの秋に
お役立てください!



Facebookも
のぞいてみてね!

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ
TEL 0268-44-2131
9月休館日 10(火)・24(火)
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>

あがりごさいます

