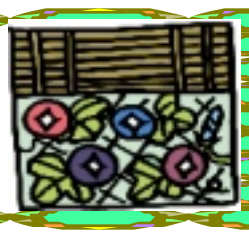
緑　地　新　聞　夏　号



お知らせ

全館８月の月曜日は１７時まで営業します。

７月１８日(土）・・筑豊地区中学校水泳競技大会のため休館
８月３日(月）振替営業（閉館21：00）

５０Ｍプール７月より開放１７時まで（８月は平日１９時まで）

２５Ｍプール　庄内中学校水泳授業　３コース占用利用
日　時・・・６月３０日(火）７月１日(水）３日(金)
７月７日(火）８日(水）１０日(金)
時　間・・・9：50～12：10

＊　6月30日(火）7月7日(火）初心者水泳教室休講
＊　７月～９月は一般プール利用料金が夏季料金４００円です。

事故多発

緑地駐車場内、入口付近は減速して運転していただくよう宜しくお願いします。
よく事故が起きております。
歩行者、車等には十分お気をつけください。

消費カロリーと体重は比例するの？

トレーニングご利用の方からのご質問です。

体重１kg痩せるために必要な消費カロリーは７０００kcal
摂取したカロリーよりも消費したカロリーの方が7000kcal多くなければ１kg痩せないということになります。
7000kcalを運動で消費しようとすると、かなり大変です。
だいたいフルマラソン３回分だそうです。
数ヶ月で消費すると考えれば少し楽になると思います。

ご飯１杯（140g）－　230kcal
毎日ご飯1杯分を摂らなかったとしたら
1ヶ月で約７０００kcalになります。
運動をしながら栄養を摂りリバウンドしないよう、ゆっくりと体重をおとしましょう。

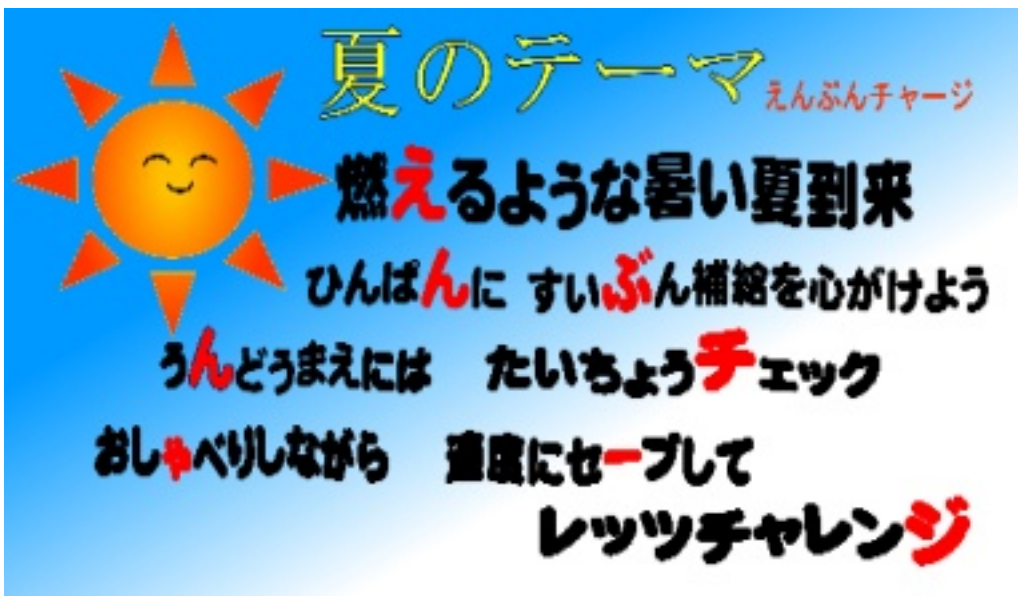
また、体重が重い人ほど痩せるのが早く、始めは体重がどんどん落ちていたけど、だんだん停滞して体重が落ちなくなったという話を聞きます。体重の減少とともに消費カロリーが少なくなったことがひとつの理由と考えられるそうです。

よって、カロリーと体重は始めは比例していくようですが、ある程度まで体重が落ちると体を守ろうとして体重を維持しようとします。そうなると、減らしたい部分を集中してするトレーニング方法に変えて工夫が必要になるかもです。

健康食品について

成分によっては、一部の薬の効果が弱くなったり、副作用が出たりなど健康被害が起こる場合があります。必ず薬剤師、医師に相談しましょう。
自然、天然素材であっても産地、収穫時期により品質が一定していなかったり、海外製品には有害物質などが除去されていない製品もあり、実際に健康被害が起こった事例があるそうです。
黒酢→皮膚炎
プロポリス→接触皮膚炎などなど

・医薬品のような使い方をしないようにしましょう。
・摂りすぎに注意。
・使っても良い実感がないときは使用をやめる。
・複数同時に摂らないようにしましょう。
・体調に異常が感じたら使用を中止し、医療機関へ



タイ風春雨サラダ

ナンプラーのかわりに粉末煮干しだしで風味良く

＜材料＞２人分
春雨５０ｇ　・　海老６尾
紫玉葱１／４個
きゅうり１／２本
【A】煮干しだし小さじ１
オリーブ油大４
レモン汁大１
薄口しょうゆ大１
酢大１
すりおろしにんにく
１／２かけ

＜作り方＞
①春雨は茹でて水けをきる。海老は背わたを取り茹でる。
紫玉葱、きゅうりは薄切りにする。
②ボウルに【A】を合わせ①を加えて混ぜ合わせる。
＊辛みを加えたい場合はラー油を加えて和える。
＊お好みでだしを足したり、ごまをかけたりして召し上がってみてください。

月下美人
二日に分けて咲きました
撮影　7月1日
緑地プール