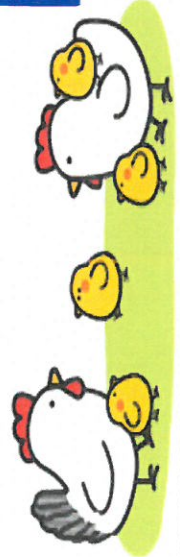


新年の あまのき



★ 今年初イベント ★

- 九星気学 (通甲) …… 2月2日(木)
時間 …… 14:00 ~ 16:00
場所 …… 筑豊緑地プール 2F 研修室
- 免疫力向上の為の栄養学 …… 2月21日(火)
時間 …… 10:00 ~ 11:30
場所 …… 筑豊緑地プール 2F 研修室

* 参加料を添えて受付にて申込になります

走れるからだつくりの3ポイント

- ◆ トレーニング
- ◆ 食事 (栄養)
- ◆ 休養

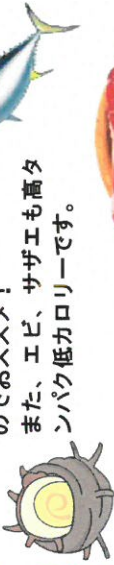
3度の食事をしっかりと

**食事からの栄養素の補給は
トレニングと同レベルの重要性有
特に、タンパク質はかせない栄養素**

食事から必要な量のタンパク質を摂ろうとすると、
食量の量も増え、余分な脂質まで摂りすぎてしまうの
で要注意!

- **筋肉の80%がタンパク質**
タンパク質は毎日の新陳代謝によって消費される。
ランニングをされる方は体を動かす分、日常より
多くタンパク質が必要。
- **走った後の回復にタンパク質**
トレニングでダメージをうけた体を回復するため
にタンパク質がかかせない
- **有酸素運動にかかせないタンパク質**

- 1 番の高タンパク質低カロリー肉類は鶏肉のささ身
 - 2 番目に鶏肉むね肉 (皮なし)、豚肉ヒレ (赤肉)
 - 3 番目に鶏肉もも肉 (皮なし)、牛肉 (赤身)
- 魚類で1番はサカツオ、ミナミマグロ (赤身)
次にキス、タラ、トビウオ等、淡白な
白身魚は良質なタンパク質を含んでる



筋肉は何歳になっても
増やすことができます。
バランス良い食事と運動、
そして休養をとり、筋肉
を鍛えて健康寿命を延ば
しましょう。(一) ☆

緑地新聞 新春号

旧年中は、たくさんのご利用ありがとうございました。
十月に陶芸体験教室、十一月に苔玉講習、十二月にはバナナのたき売りイベントを開催いたしました。
おかげさまで、たくさんご参加いただき、楽しかったと嬉しいお声をいただきました。ありがとうございます。
今年も早速二月にイベントを開催いたします。左記をご覧ください。
本年もよろしくお願ひします



筑豊緑地プール
スタッフ一同



3度美味しい!豆乳鍋

<材料> (2人分)

- 豆腐 …… 1丁
- 大根、人参 …… 約7cm
- 長ネギ …… 1本
- 他お好きな具材をお入れください
- だし …… 250cc
- 醤油、酒 …… 少々
- ポン酢など



<作り方>

ボールに一口団子の材料を入れ、よく捏ねる。
大根、人参は薄くスライス。
長ネギは斜め切り。だしを鍋に入れ沸騰したら一口団子を入
スプーンを使って入れる。
アクを取りながら煮る。土鍋に豆乳を入れ、中火~弱火であたためる。
上に湯葉が出来たら、食べる。その後、豆腐、野菜、酒、醤油で味を
調えポン酢で食べる。具がなくなったら、ご飯とチーズを入れ、黒こしうで
味を調えてリゾットとしてどうぞ!

**察すれば察が邪魔して
察なゐらず、察せぬ察が
はるか察々 (七察の教え)**

フリーター、主婦の方、
大学生の方、緑地プールで一緒
に働かせんが(0^0)/
● 気軽に声かけください ●
募集中