

# こながる通信

T SUNAGARU - TU - SHIN

2021.

08

ごあいさつ

夏本番！アツい夏を楽しもう！

年々暑くなっていく夏ですが、今年は1年越しの甲子園やオリンピックなどもあり、さらにアツい夏になりそうです。今月のつながる通信も、真鍋のコラムが復活するなどアツい内容となっています。コミセンでのイベントも盛り沢山！ご参加お待ちしております！

8/30 (月)

休館日

測定会は、現在「休止中」です。再開までしばらくお待ちください。

トピックス

1

GO!GO!えんにち！開催

8月29日(日)は体育館で「GO!GO!えんにち」の開催を予定しています。今回のテーマは「えんにち」。コロナ禍で花火大会やお祭りは中止となり、夏を楽しむ機会が減りましたね。今年はコミセンのえんにちで夏を体感しませんか？射的やヨーヨー釣りなど誰でも楽しめる内容となっています。ご家族やお友達と是非コミセンわじろにお越しください！

※感染症対策のため、マスクの着用・手指消毒・検温のご協力をお願いいたします。



トピックス

2

妄想旅行シーズン2！  
和臼校区周辺の神社巡り！目指せ20km！

前回の公園巡りは楽しめましたか？さて！今回は和臼校区周辺の「神社」を巡る企画です！前回同様、期間は1ヶ月間。コミセンわじろから始まり、和臼校区周辺の「神社」を巡って1周(約20km)します。ランニングマシンやバイク等を利用してゴールを目指しましょう！期間内にゴールすると、前回よりレベルアップした指導員オリジナル動画をプレゼントします！内容は楽しみです。楽しく健康づくりをしながら和臼校区の知らない魅力も発見できるかも？前回参加された方も今回が初めての方も、

誰でも気軽に参加できる内容です。引き続き沢山の参加お待ちしております！※企画の詳細は指導員までお尋ねください。



## 紹介！おススメ栄養



「世界1栄養価の高い果物」で夏バテ対策を！



世界1栄養価の高い果物で、ギネス登録もされている食べ物…皆さんは知っていますか？正解は…アボガドです！(実は果物に分類されます)今回は、私も大好きなアボガドに含まれる成分、ビタミンB群の効果をお伝えします！アボガドは、ビタミンB群(B1、B2、葉酸等の含有量が果物の中でトップクラスと言われています。私達の体はエネルギー代謝が悪くなると疲労を感じる仕組みになっています。そのエネルギー代謝を助ける働きに必要な栄養素がビタミンB群なのです。特にタンパク質と一緒に摂取することで力を発揮するので、ぜひ夏バテ対策の1つに栄養満点のアボガドを取り入れてみてはいかがでしょうか？

## 水分補給の必要性

体の水分量と1日の排出量を知っていますか？

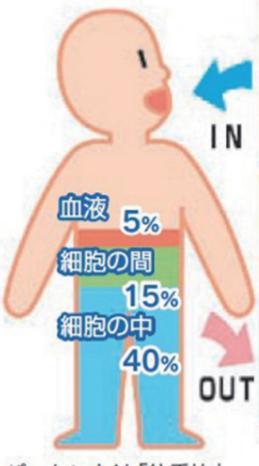
成人の体の水分量は約60%と言われており、1日で体から出ていく水の量は2ℓ〜3ℓと言われています。

体から出ていく水は尿や運動時の汗だけではなく、普段の呼吸で約300ℓ、体温調節の汗で約600ℓもの水分を消費しています。日常生活をしているだけで水分を消費しているのだから喉が渇くのですが、喉が渇いてからの水分補給は遅すぎます！！

喉の渇きを感じている時はすでに体内の水分が約2%失われているサインです。夏場は特に気温が高く水分

を多く消費するので、普段から喉が渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

|           |         |
|-----------|---------|
| 食事        | 1.0ℓ    |
| 体内でつくられる水 | 0.3ℓ    |
| 飲み水       | 1.2ℓ    |
| 水分の出入り    | 1日 2.5ℓ |
| 尿・便       | 1.6ℓ    |
| 呼吸や汗      | 0.9ℓ    |



パーセントは「体重比」

【出典】環境省熱中症環境保健マニュアル(2014)より

## レッツ！チャレンジ

ワイドスクワットに  
レッツチャレンジ！

今回は「ワイドスクワット」でエクササイズ！  
普通のスクワットに比べ、お尻と内ももの筋肉に効果的で下半身がキュッと引き締まります！

ポイント！  
膝の角度は90度が目安！

1



足を肩幅よりも大きく広げます。

2



お尻を後ろに引くように腰を落とし膝を曲げます。

上体が前に倒れないようにしましょう！

## 復活 マナベに学べ!!