

ISC 通信



スポーツの秋！ISCが応援します。

アスリート向け情報

ISCではアスリート（競技者）向けに、専門スタッフによるサポート（無料）を行っています。

◇アスリートコンディショニング（月2回）

パフォーマンスを十分に発揮するためにも、自分のからだの状態を理解しておくことは重要です。理学療法士が姿勢や股関節などの可動域、筋肉の張り具合などをチェックし、アドバイスします。



◇栄養相談（月1回）

公認スポーツ栄養士による栄養指導。特に減量が必要なスポーツや、目標までもうひと頑張りしたいという方に食事面での取り組みとしてお役立てください。

●「笑顔つなぐえひめ国体」終了

えひめ国民体育大会で活躍した県内入賞者のお祝い横断幕がセンター内に華を添えています！



入賞者の活躍を伝える地方紙の記事の切り抜きもインフォメーションボードに掲示しています。あわせてご覧ください。



パーソナルサービスのご案内

予約制

「トレーニング幅を広げたい・・・」
「身体の姿勢を整えたい・・・」
「健康的な食生活に改善したい・・・」
そのような方向けに個別サポートがあります。

30分：2,160円 60分：4,320円

*強化指定選手のサポートスケジュールにより、ご希望に依ることが難しい場合もございます。ご相談ください。

- ・パーソナルトレーニング（トレーニング指導）
- ・パーソナルストレッチ（ストレッチ）

おすすめ！

- ・パーソナル指導（食事指導）

健康のため、パフォーマンス向上のため、「栄養」についてアドバイスさせていただきます。

北陸体力科学研究所
公認スポーツ栄養士 中崎 衣美



*** 予告 11月26日(日) ***

ISC レッスンイベント情報

「プレミアム SUNDAY(サンデー)」を開催。

日頃の感謝を込めて、人気のレッスンプログラムを多数ご用意しました。ぜひお楽しみください！



数が豊富なスペシャルな1日！
エアロビクス
ヨガ
ダンス系プログラムなど

★詳細は決まり次第、館内掲示・HPなどでご案内します。

「ISC こども動きづくり教室」

大好評！

日時 平成29年10月28日(土)

<1部> 年長児・小学1年生 10:30~11:40

<2部> 小学2・3年生 11:40~12:50

定員 各12名

参加者募集！



発育発達の著しい幼少期のこどもたちを対象に運動の基本となる“走る”“跳ぶ”を楽しく学べる運動教室を開催します。今回は、対象年齢に合わせたテーマでの内容です。

<1部>年長児・小学1年生
走；正しいスタート姿勢を理解する！
跳；跳ぶ楽しさを体験！

<2部>小学2・3年生
走；素早く反応して、スタートで差をつける！
跳；遠くに跳ぶ！高く跳ぶ！

受講料金 1,620円(税込) 定員がありますので、事前予約が必要です。

平成29年9月21日に厚生労働省から平成28年「国民健康・栄養調査」の結果の発表がありました。新聞の一面に「糖尿病有病者と糖尿病予備群はいずれも約1,000万人と推計」というような文字が躍っていたため記憶に新しいと思います。

厚生労働省のホームページで報告書を見てみると「～体格及び生活習慣に関する状況は、依然として地域差あり～」というタイトルがついています。石川県の結果（都道府県別に年齢調整を行い、データを高い方から低い方に並べた順位）の一部をご紹介します。

男性（20歳以上）の野菜摂取量が第9位（平均313g/日）で上位でした。塩分摂取量も6位（平均11.5g/日）と上位。野菜は比較的食べるけれど、塩分摂取も多め、ということでしょうか。一方、**女性（20歳以上）の野菜摂取量は34位（平均256g/日）、塩分摂取量は21位（平均9.2g/日）**でした。野菜の摂取量は少ないし、塩分摂取は全国平均値という結果でした。

野菜摂取は、1日350gが目標とされています（厚生労働省「健康日本21」）。塩分摂取は、男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満が目標量です（日本人の食事摂取基準2015年版）。男性、女性ともに目標達成にはもう少し意識していく必要があります。

そこで、**野菜たっぷり減塩メニュー**をご紹介します。ぜひ、いつもの献立に『野菜メニューを1品プラス』という新習慣を！

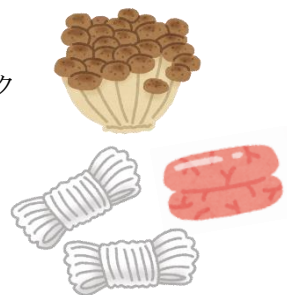
（管理栄養士：中崎 衣美）



●きのこしらたきのタラコ和え●

【材料 4人前】

しめじ 1パック
生しいたけ 4枚
えのきたけ 1/2パック
しらたき 200g
酒 大さじ2



<A>

たらこ 1腹
塩 少々
こしょう 少々

【下準備】

しめじ・・・石突を取って小分けにする
しいたけ・・・柄を取って薄切り
えのき・・・石突を取って半分に切る
しらたき・・・食べやすい長さに切り、下ゆです
たらこ・・・皮をとる

【作り方】

①フライパンを熱し、きのこを入れて酒をふりかけ、ふたをして蒸す
②①に火が通ったらしらたきを加えて火を止め、<A>を加えて味を調える

【1人前の栄養価】

エネルギー 37kcal
食塩量 0.6g
（※たらこ量は塩分に応じて加減してください）
（※こしょうを効かせて味にアクセントを）
野菜量 約100g



【ISC 教養講座】

11月29日(水)
13:15～13:45

「からだのリズムを考えた食べ方」
についてお話しします。

無料

食べる量を減らしているのになかなか痩せない・・・
生活リズムが崩れがちで、食事の時間が不規則・・・
今回は、食べ方について考えてみませんか？



トレーニングルーム・プールからのお願い

いつも多くの皆さまにご利用いただき誠にありがとうございます。

時間帯によって込み合うときなどもあり、個人・グループでのトレーニング機器などの長時間の独占利用などがある場合、スタッフよりお声をかけさせていただいています。皆さまに気持ち良くご利用いただくためにマナーアップにご理解とご協力をお願いします。

年末年始のご案内

ISCでは、12月29日(金)から1月3日(水)までお休みとさせていただきます。

1月4日(木)より通常営業となります。

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00～22:00 【休館日】年末年始(12/29～1/3)

http://www.ishikawa-spc.jp いしかわ総合スポーツセンター 検索

指定管理者 石川県体育協会グループ [(公財)石川県体育協会、(公財)北産体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合]

メルマガ
好評配信中!

ケータイはコチラ



気軽にお問い合わせください。 いしかわ総合スポーツセンター