



クアハウスだより

第282号

秋の味覚！サンマを食べよう♪



サンマは「秋刀魚」と書かれるように秋の代表的な魚で、たくさんの栄養素が含まれています。必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のタンパク質や、貧血防止に効果がある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。

その他にも、頭が良くなると言われているDHA（ドコサヘキサエン酸）には、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があり、血液検査に不安のある方や、育ち盛りの子どもから高齢者、閉経後の女性と、まさに老若男女に効果的な万能の食材ともいえます。

そして、サンマに付き物の大根おろしには、焼き魚のこげ部分の発ガン物質を分解する酵素（アミラーゼ）が含まれており、合わせて食べると一石二鳥！

★その他、サンマの嬉しい栄養素

EPA（エイコサペンタエン酸）

血小板の凝固を抑え、血液をサラサラにしてくれます。また、糖尿病の合併症を解消し、炎症を鎮める作用や抗腫瘍作用もあると言われています。



ビタミンE

血流を改善する作用、ホルモンの分泌やバランスをコントロールする働きがあり、老化の原因となる過酸化脂質の形成を抑えます。

ビタミンB12

赤血球が作られるときに必ず必要なビタミンです。鉄分を摂っても貧血の症状が改善しない場合は、ビタミンB12が不足している可能性があります。

タウリン

血肉内に特に多く含まれている、アルコール分解に関わる栄養素です。胆汁酸の分泌を多くし肝臓の動きを良くしてくれるので、2日酔いに最適といえます。

ビタミンA、D、Eは脂溶性なので、脂がのってればそれらの吸収も高まります。また、EPAやDHAは皮のすぐ下の皮下脂肪に多く、苦くて敬遠されがちな内臓の部分には、ビタミンDやビタミンAが豊富です。栄養面を考えると、真ん中の背骨以外は全て食べたいですね。

旬の食材は、その季節独特の体調不良を改善してくれます。最近では「秋バテ」という言葉もあるぐらいです。食欲の秋、しっかり食べて体調を整えていきましょう！

サンマ大辞典 釧路市漁業協同組合 素晴らしいサンマの栄養 引用

今年度の新企画の教室です！ご参加お待ちしております！

カラダ革命アンチエイジング ～姿勢改善で筋力アップ～

今年度スタートの企画、筋トレコース！運動不足や体力低下が気になる方は必見です。身体の機能を維持していくために、若い世代から始めることが大事！全身の筋力アップを目指します。

好評のヘルシー弁当付で、効果的な筋トレ方法をお伝えする講義や実習も行います！健康維持や体型維持、もちろんメタボ解消にも効果アリ(*^^)v



日にち：9月24日（月・祝）
時間：10:00～14:00（予定）
参加費：1260円
（クアハウス入館料・ヘルシー弁当代含む）

野菜を食べよう

今月の野菜「ピーマン」

ピーマンはビタミン豊富な野菜で、ビタミンCはレモンと同等の量が含まれています。熱に弱いビタミンCですが、ピーマンにはビタミンCを熱や酸化から守るビタミンPが含まれ、加熱しても充分ビタミンCが摂れます。また、皮膚や粘膜を強化し免疫力を上げてくれるビタミンAも豊富です。油で調理することで吸収率が上がるので、炒め物に使うのもオススメです。

★ピーマンのおかか煮★ (2人分)

ピーマン	80g	パプリカ	120g
だし	200cc	★しょうゆ	大さじ1/2
★みりん	大さじ1/2	★砂糖	小さじ1
かつお節	小2袋（6g）		

- ①ピーマン、パプリカはヘタ、種を除いて2cm角に切る。
- ②鍋にだしを煮立てて①を入れ、★の調味料を加え混ぜる。
- ③フ中火にし、落としぶたをして汁気が少なくなるまで煮る。
- ④火を消してかつお節を入れて和える。

1人分のエネルギー量 59kcal 塩分 0.8g

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

日曜チャレンジ ハロウィンSP

楽しむことが目的の企画です！クリスマスだけではなく、ハロウィンにも開催します！仮装も大歓迎！ストレッチから、筋トレ、有酸素運動など、いろんな種目に挑戦していきます。

暑い夏に運動を控えていた方、涼しくなってくるこの時期に再スタートさせましょう！



日にち：10月8日（月・祝）
時間：13:40～15:10（予定）
参加費：510円（クアハウス入館料含む）

Let's Walking♪

キンモクセイ香る

ウォーキング

9月23日(日)

西条市 王至森寺

因島しまなみ

ウォーキング

10月7日(日)

尾道市
白滝山と五百羅漢

ハルニャックウォーキング

2本のポールを使って楽々ウォーキング！お弁当持参で、ちょっとした遠足気分です！

日にち：9月29日（土）
時間：10:45～13:30（予定）
参加費：610円



（クアハウス入館料・保険料含む）

◇クアハウス今治◇

〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地

TEL 0898-47-0606

FAX 0898-47-0882

HP <http://www.k-ispa.server-shared.com/>

営業時間 10:00～21:30

休館日 火曜日

のぞいてみてね！

