



## 駐車場についてお知らせ

ももち文化センター本館・小ホール棟の大規模改修工事のため工事関係事務所設置により、**駐車場が一部狭くなって**おります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

工事期間(予定)

令和2年8月11日～令和3年2月26日

## コロナウイルス感染対策について 体育館利用時のお願い

現在、ご利用時の注意事項にご協力をいただいておりますが、再度のご案内です。

- 1、**運動時以外には必ずマスクの着用をお願いします。**
- 2、**更衣室のご利用は利用時間内となります。終了後は利用時間内にご退館ください。**

その他、詳細につきましては、ロビーに掲示及び配付資料を設置しております。

## <トレーニング豆知識講座>



皆さんこんにちは!!! トレーニングを行う上で食事管理がとても重要になります。しかしながら、いまいち何を食べたほうが良いか分からない方も多いのではないのでしょうか?

そこで今回は、スポーツトレーナーおすすめの食品を1つ紹介します。

**数ある食品の中で、今回1番おすすめの食品は、、、「サバ缶」です!**

### 【サバ缶】

コンビニやスーパーなど、比較的どこにでも売っている商品です。低価格で栄養価も非常に高いです。

では、気になるサバ缶のトレーニングに役立つ効果を見ていきましょう。



### 【サバ缶を食べることによる効果】

トレーニングを実施する中で、タンパク質の摂取量がかなり重要です。

サバ缶は、タンパク質の量が多い食品の1つなのでおすすめです。

また、サバ缶にはEPA、DHAが多く含まれます。この成分は、体内で作ることができないので、サバ缶を食べることにより、お手軽に摂取することができます。

### <EPA・DHAの効果とは?>

脳機能改善や血液をサラサラにする、体脂肪の減少をサポートする等、非常に多くのメリットがあります。

また、カルシウムやビタミンDを多く含んでおり、骨の強化・メンタル面の改善・免疫力アップなど、素晴らしい効果があります。

トレーニングをしているが、何を食べたらいいかわからない人は、ぜひサバ缶を食べてみてください!

