



定期休館日 年末年始休館日

12月及び1月は通常の定期休館日のほかに、
年末年始休館日があります。日程は下記の通りです。
お間違えのないようにお願いします！

★ 定期休館日 ★
12月19日(月)



★ 年末年始休館日 ★
12月28日(水)～1月4日(水)

年末年始休館日は、ロビーに設置してある街頭
端末の使用はできませんのでご了承ください。

<トレーニング豆知識講座>



今回は、老化と密接な関わりがあるAGE(終末糖化産物)について

【AGE 終末糖化産物って何?】

糖質とタンパク質が加熱されてできた物質のことです。
強い毒性があり血管や脳内、肌や髪などに大きなダメージを与えてしまいます。

【AGEが体内で増える原因】

血糖値が高い状態が長い時間続くとAGEが増えやすくなります。
また、食べ物にもAGEを多く含む食品がある為、注意が必要です。

※特に高温で加熱した食品には要注意です!!!

【AGEを多く含む食品】

焼き目の付いた食品にはAGEが多いです。
ホットケーキ、お好み焼き、とんかつ、唐揚げ、ベーコン、ウィンナーなど
また、血糖値を高く上げる清涼飲料水やお菓子類にも注意が必要です。



【AGEが少ない食べ物】

刺身やサラダ、果物など、加熱されていない食品がAGEは、少ないです。
揚げ物や焼いた食べものよりも
煮たり蒸した食べ物の方がAGEが少ないです。



体の老化を防ぐためにもAGEを増やさない生活習慣を身に付けてみましょう。

