

アスパークだより

No.539 12月号 発行者:佐藤大・佐藤正崇

今年も残すところあと1か月少々です。

寒さも本格的になってきましたが、体に気をつけて乗り切りましょう！

◎施設情報

☆外壁・外部天井改修工事終了！

4月から行っていた外壁と外部天井の改修工事が終了しました。

利用者の皆様にはご不便をおかけしましたが、ご協力ありがとうございました。



剥がれ落ちそうなタイル、剥がれ落ちてしまったタイルを張り替えました。

◎健康お役立ち情報 ～❄️冬を乗り切る！ぽかぽか健康術～

●体を温める食材でほっこり

冬は冷えによって体調を崩しやすい季節。

そんな時こそ、体を温める食材を積極的に取り入れていきたいですね。

◎おすすめ食材

・し ょ う が: 血行を促進し、体の芯から温めてくれます。

刻んだ生姜をスープやカレーなどに入れ10分ほど加熱するのがおすすめ。



・ねぎ・にんにく: 風邪予防にも効果的で、炒め物や鍋料理にぴったり。



・根 菜 類: 食物繊維が豊富！

腸内環境を整える働きで煮物やスープにすると体がぽかぽかに。



根菜類とは土の中で栄養を蓄えて育つ野菜(大根、にんじん、ごぼうなど)



●冷え知らずの生活習慣

日常のちょっとした工夫で、冷えを防ぎ、快適な冬を過ごしましょう。

◎おすすめ習慣

・ぬるめのお湯でゆっくり入浴: 副交感神経が優位になり、心身ともにリラックス！

冬のお湯の温度は39～41℃くらいがおすすめ。

・寝 る 前 の 白 湯: 内臓から温めることで冷えを防ぎ、睡眠の質も向上！



コップ1杯をゆっくり飲むのがポイント。



・足元を冷やさない工夫: レッグウォーマーや湯たんぽを活用し末端の冷えを防ぐ！

特に寝る前の足元の保温は効果的。



参照: 養命酒「生姜の効果・効能とは？生と加熱で変わる効果を薬剤師が解説」

参照: 花王「お風呂のコツはお湯の「温度」にあり！おすすめの温度設定を紹介」

Instagram

更新しています！
ぜひフォロー＆チェック
よろしくお願いします(^_^)



公益財団法人新潟市開発公社
スポーツプロモーション課 亀田総合体育館
にいがたスポーツ情報ナビ
<https://niigata-kaikou.jp>