

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。

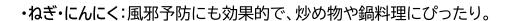
◎健康お役立ち情報 ~ ※ 冬を乗り切る! ぽかぽか健康術~

●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。



•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)

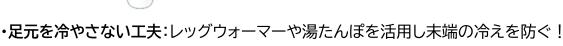
▶冷え知らずの生活習慣

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。



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







