

バランスのよい 栄養・運動・休息！

カラダに栄養を 補給出来ていますか？



9月に入り、残暑も和らいできましたね。今年の夏は熱中症や夏バテもなく過ごせましたか？「暑さで水分補給はするけど、食欲がない」「食べるものは好きなものばかりで、栄養が偏っている」なんてことはありませんか？

必要な栄養、適度な運動、毎日の休息、どれかとれていればOKではありません。バランス良くとることで、スムーズに日常生活を送ることができ、スポーツや仕事のパフォーマンスもアップします。特に、夏バテで食事の内容が偏りがちなこの時期に、いま一度 栄養バランスを見直してみましょう。

Recipe

タンパク質も野菜も摂れる！簡単さっぱりメニューをご紹介します！

青じそ・みょうが・ごま油
で香り&食欲UP！



夏の疲れをリセット！トマトそうめん

【材料】(2人分)

そうめん 4束
トマト 中2個
豚もも肉 100g
(しゃぶしゃぶ用)
青じそ 4枚
みょうが 2個
ごま油 小さじ2

<A>

顆粒だし 小さじ1
水 200ml
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1

【作り方】

- ①トマトは5mm角に切り、青じそは千切り、みょうがは小口切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、酒(分量外)を加えて豚肉をさっとゆで、冷水にとって水気をきる。
- ③そうめんはゆでて、冷水にさらし水気をきる。
- ④ボウルに①②、ごま油を入れ、合わせた<A>の1/4程を加えて混ぜる。
- ⑤器にそうめんを盛り、④をのせて残りの<A>を注いで、できあがり。

【栄養価】(1人分)

エネルギー 522kcal
たんぱく質 21.9g
脂質 10.8g
炭水化物 80.3g



POINT

バランス良く食べて
持久力UP



持久力UPのためには、エネルギー源である炭水化物が豊富な主食(ご飯・パン・麺)をたっぷり摂ることが大切です。しかし、**ビタミン**が不足すると炭水化物を効率よく代謝できず夏バテの原因にも！そのため、麺料理も**具沢山**がオススメ！今回は炭水化物の代謝に関与する**ビタミンB1**が豊富な豚肉をプラスしました。



ISCは栄養面からも**アスリート**を応援しています!!



栄養相談

無料
要予約

日時：毎月 土曜日(月1回)
場所：いしかわ総合スポーツセンター
体力測定室
定員：3名
対象：スポーツ競技者

お問合せはトレーニングルームまで
TEL 076-268-2420



Event

こども走り方教室

10月26日(土)開催

いしかわ総合スポーツセンターでは、年に3回『こども運動教室』を開催しています。今年度2回目の今回は、年齢別で2クラスに分けて行います。お子さまの「走ることが苦手」「もっと速く走りたい!」など、苦手意識を克服しましょう!

受講料: 1,650円(税込)
場所: マルチパーパス
定員: 各25名

要予約
毎回大好評

クラス	かけっこクラス	トレーニングクラス
対象	年長児～小学3年生	小学3年生～6年生
時間	9:30～10:40	10:45～11:55
内容	◇ 基本の走り方 (姿勢・腕振り・脚の運び)をマスターしよう! ◇スピードの出る走りを身につけよう!	◇無駄のないキレイな走りを習得しよう! ◇あらゆるスポーツに必要な 敏捷性 を高めよう!

●お申し込みはトレーニングルームまで。
●定員になり次第締め切りとさせていただきます。



School

秋の部活動 応援 テニス一日教室



夏に大好評いただきました一日教室を秋にも開催します。日本テニス協会S級エリートコーチによる、個々のレベルに合わせた指導を受けて、レベルアップを目指そう!

第1回 10月26日(土)
第2回 11月 2日(土)
19:30～21:00(90分)

担当: 伊東コーチ
対象: 高校生(硬式テニス経験者)
受講料: 1,650円/回(税込)
場所: サブアリーナ
定員: 各10名

●お申し込みは総合受付まで。
●1日だけでも参加いただけます。

Seminar

ジュニアアスリートセミナー 『正しい体幹トレーニング』



アスリート
応援!!

8月27日(火)に中高校生の部活動・チームに所属している選手を対象に、怪我予防・パフォーマンス向上のためのセミナーを実施しました。次回は冬期開催予定、館内掲示などを要チェック☆

Event

ISC教養講座



ISC教養講座とは?

健康づくりに役立つさまざまな情報発信を目的とした公開講座。年6回開催、**参加無料**。



運動でコミュニケーション!
お家で出来る親子体操!

8月3日(土)に、2019年度ISC教養講座第2回『こどもの運動神経アップ』を開催しました。遊びをとり入れながらの親子体操で、コミュニケーションもとれて、笑顔がたくさんでした。ありがとうございました。第3回は『快眠で疲れを残さない!』を9月18日(水)に開催します。お楽しみに♪

～年間予定～

日程	内容
① 5月	脚の元気度アップ 終了
② 8月	こどもの運動神経アップ 終了
③ 9月	快眠講話&ストレッチ
④ 12月	糖尿病って?
⑤ 1月	栄養+筋トレ
⑥ 3月	キレイな姿勢

※内容が変更になる場合がございます。

Information

いしかわ総合スポーツセンター ホームページ

www.ishikawa-spc.jp



ISCでは、館内情報やお得な情報を随時配信しております。ぜひご覧ください! また、トレーニングルームではWi-Fiをご利用いただけます。快適に運動をお楽しみください。



Instagram



Facebook

Wi-Fi
ツカエル



Information

2019年10月1日からの増税に伴い使用料が変更になります。詳細は館内掲示にてご確認ください。

使用区分	2019年10月～	
トレーニングルーム プール	2時間	410円
ランニングコース アリーナ等	2時間	210円
トレーニングルーム プール併用	3時間	620円
レッスン 1回	45分	520円
	60分	620円
レッスン フリーパス	1ヶ月	3,980円
	3ヶ月	10,260円
パーソナルサービス	30分	2,200円
	60分	4,400円
基礎体力測定	1回	730円

