

# ISC通信

2025 春号

2025/4月発行 Vol.42



新年度 心機一転

## 朝食ブラッシュアップ

### 朝食パワー

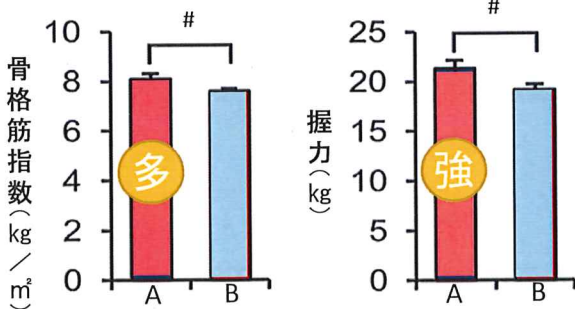
#### 朝食抜きと疾病の関連

- 心臓病リスク **1.2倍** Takagi H ら,2019
- 糖尿病リスク **1.2倍** Bi H ら,2015
- 肥満/過体重者 **1.48倍** Ma X ら,2019

#### 朝食のたんぱく質摂取と筋量・筋力の関連

(65歳以上の女性60人)

Aoyama S ら,2021  
# p<0.05



A: 夕食より朝食でたんぱく質を多く摂取する習慣のある群  
B: 朝食より夕食でたんぱく質を多く摂取する習慣のある群  
(両群の1日のたんぱく質摂取量の平均に差はない)

### 朝食のバランスチェック

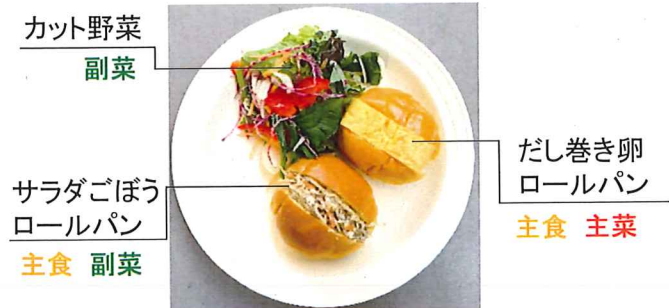
- 主食**(ご飯、パン、麺など)はありますか エネルギー源です。
- 主菜**(肉、魚、卵、大豆)はありますか たんぱく質の供給源です。
- 副菜**(野菜、きのこ、芋、海藻)はありますか からだの調子を整えます。
- 果物**や**乳製品**もあるとより良いです

過ごしやすい季節になってきましたね！  
新年度、心機一転して、朝の時間を有意義に活用してみませんか？  
まずは、バランスの良い朝食を目指してみましょう！

### バランスアップ実践例

主食・主菜・副菜をそろえた朝食の実践例です。

#### ステップ1 お惣菜アレンジ



#### ステップ2 のせるだけ・和えるだけ



#### ステップ3 たんぱく質も野菜もしっかり



監修: 北陸体力科学研究所 管理栄養士 青野 綾

始めよう  
朝活!

# 朝の時間を有効活用しよう



朝活は朝早く目覚めて自分だけの大切な時間を作る習慣!

勉強や運動、趣味などに組み込みながら静かな環境で1日を気持ちよく始めることが出来、新しく学んだり、健康的な生活習慣を身につけたりすることにつながります。そんな朝活のメリットを紹介します。

## メリット①

### 規則正しい生活で健康習慣が身につく

朝活を取り入れることで、自然と早寝早起きの習慣が身につき生活リズムが整います。そして朝の自然な光を浴びることで体内時計がリセット、脳内に**セロトニン**が生成されます。このセロトニンは気持ちを前向きにさせるなど感情のコントロール、精神の安定につながるホルモンなので、ストレスの軽減や気分転換に効果的です。セロトニンは夜になると睡眠ホルモンであるメラトニンに変換されるので良い睡眠にもつながります。

## メリット②

### 集中力が上がる

朝の静かな時間帯は、外からの干渉が少なく、自然と集中しやすい環境です。この貴重な時間帯を使って勉強や仕事に取り組むと、いつもより効率よく物事を進められます。また朝は十分な睡眠によって脳がリフレッシュされるため、処理能力が向上しています。起床後2~3時間は集中力が高まり脳のゴールデンタイムとも呼ばれ、新しい情報を学ぶのに最適な時間帯とされています。



おすすめ体操!  
やってみよう

起床間もない時は  
負荷をかけ過ぎずに  
ゆっくりと行いましょう

### ★ 腰、おしりのストレッチ

20~30秒



吐く息で両膝を胸の方にやさしく引き寄せ抱え、吸う息で緩める。

### ★ 肩甲骨の開閉運動 2~3回



肩甲骨を寄せながら、胸を張り大きく息を吸い込みます。



背中を丸めながら、吸った息をゆっくりと吐きだします。

### ★ 腕振り 10回程度



走るように大きく腕を振ります。

## 新しくなったスポセンに行こっ!



LINEで  
友だち募集中!



- ①WEB入会が可能に
- ②デジタル会員証の導入
- ③幅広い決済方法に対応
- ④LINE公式アカウントの開設
- ⑤更衣室をリニューアル

※お困りのことがございましたら、  
気軽にスタッフまでお声掛けください!

スポセンに行こっ!

ISC FITNESS GYM

ISC FITNESS GYM

アスリートに  
オススメ!

### ISCアスリートコンディショニング

(理学療法士によるコンディショニングチェック、毎月第4水曜日)

### ISCアスリート栄養相談を開催しています。

(公認スポーツ栄養士による栄養相談、月1回)

ISCは、石川県のアスリートや、部活動に励む学生を応援しています! 専門スタッフが一人ひとりの目的や競技特性に合わせて、アドバイスを行っています。ぜひ、このチャンスを活用し、競技力向上を目指しましょう。

ご予約やお問い合わせはトレーニングルームまでTEL 076-268-2420



NEW  
レッスン

### 「スイムトレーニング」

日時: 第1・第3金曜 20:00~21:00

参加費: 730円またはレッスンフリーパス

対象: ・3泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ)

各25m以上泳げる方

・中学生以上

担当: 山本智恵子(ISC水泳スクール講師)

合計1000m以上泳ぐメニューで

体力向上を目指そう!

