



スポーツライフコミュニケイト
No. 70

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店
発行日 平成28年12月12日

びーとぼん



12月号



入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…
色んな情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com/sant/>

- ◆ 会費引き落としのご案内 ◆ 12月の予定 ◆
- ◆ 諸手続きのご案内 ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日： 平成29年1月9日（月） ◆



☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に平成29年1月～平成29年12月までの引落日程のご案内致しますのでご参考として頂きます様にお願い申し上げます。(27日振替用)

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2017年1月分	12月27日	2017年7月分	6月27日
2017年2月分	1月27日	2017年8月分	7月27日
2017年3月分	2月27日	2017年9月分	8月28日
2017年4月分	3月27日	2017年10月分	9月27日
2017年5月分	4月27日	2017年11月分	10月27日
2017年6月分	5月29日	2017年12月分	11月27日

平成28年12月の予定

12月27日(火)～11月28日(水) レッスン休止日

12月29日(木)～1月3日(火) 休館日

各種届出のご案内

★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。
クラスによってはお待ち頂く場合もございます。



★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。
※電話等では受け付けられません。

★ 教室振替について ★

通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月のレッスンへ振替ができます。

振替日が決定したら・・・

練習振替希望日の前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



～・～美容と健康のコラム～・～

冬の味覚を楽しもう

12月といえば、忘年会。忘年会の「忘年」には、「その年の禍事を忘れる」という意味のほかに、「年齢による上下関係を忘れて、皆で楽しむ」という意味もあるそうです。

忘年会のみならず、この時期に、ご家庭の食卓も華やかにしてくれるのが鍋です。そして冬には、鍋料理にぴったりの食材が旬を迎えます。

健康な身体をつくる旬の食材を使った鍋



寒い時期に必要な栄養素は、身体に抵抗力をつける「ビタミンC」や、縮こまる血管のなかの血液循環をよくする「ビタミンE」、冷えに負けない柔軟な筋肉をつくる「たんぱく質」です。

冬に旬を迎える、大根・ごぼう・しょうが・にんじんといった根菜類には、ビタミンCやビタミンEが豊富に含まれています。

そして、冬の味覚で忘れてならないのは、魚介類。脂肪分が少なく、たんぱく質が豊富なアンコウやカレイ、ブリ、カキ、カニ……。食材によっては、この時期しか食べられないものもあります。

鍋をおいしく食べるには？



鍋を作るときに困るのが、「アク」の存在です。

野菜には、昆虫から身を守るためにある種の毒素（苦味や渋み）が含まれています。野菜を煮ると、こうした苦味がアクとなって浮かんできます。また肉や魚介を鍋に入れた場合は、そうした素材の脂や血液もアクに含まれています。

アクは、人間の身体には害がないとされているので、あまり神経質に取り除く必要はありません。

とはいえ、アクが残っていると鍋料理の味は、雑味の混ざったものとなります。おいしく鍋を食べるには、ある程度は取り除いたほうがよいでしょう。

アクは、沸騰した鍋汁に具材を入れて、もうひと煮立ちしたのち、弱火にすると出ます。このときにまとめて取ってしまうのが、うまいアク取りのコツです。



pixta.jp - 17051449

