



スポーツライフコミュニケイト

No 102

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 元年 9月9日

# びーとばん

## 9月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色々な情報満載！今すぐチェック！！

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

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

◆ 会費引き落としのご案内

◆ 諸手続のご案内

◆ 9月の予定

◆ 美容と健康のコラム

◆ 来月号発行予定日：令和 元年 10月 14日（月） ◆

# ☆ 8月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11180 · 11198 · 11189 · 11164 · 11141 · 11174 · 11119

☆ 9級から8級へ合格☆

11122 · 11103 · 11154 · 10980 · 11098 · 11108 · 11171

11175 · 11192 · 11131

☆ 8級から7級へ合格☆

11142 · 11176 · 10865 · 10770 · 11167 · 11144 · 11100

☆ 7級から6級へ合格☆

11185 · 11016 · 11120 · 11165 · 11066 · 11063 · 11008

11055 · 10852 · 11172 · 11173 · 10979 · 11089 · 11074

10738 · 11182 · 11166 · 10919

☆ 6級から5級へ合格☆

10901 · 11020 · 11118 · 10944

☆ 5級から4級へ合格☆

10925 · 10970 · 10700 · 10934

☆ 4級から3級へ合格☆

10801 · 10797 · 11053 · 10729 · 10899 · 10409 · 11023

☆ 3級から2級へ合格☆

10814 · 10639 · 11052 · 10853

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 2級から1級へ合格☆

10619

☆ 1級からS1級へ合格☆

10751 · 10876 · 10380

☆ S1級からS2級へ合格☆

10679 · 10510 · 10909 · 10425 · 10651

☆ S2級からS4級へ合格☆

10590

☆ S9級からS10級へ合格☆

10268

初！25m完泳

10926 · 10824 · 10968 · 10779

◇ 6級（黄色帽子）では、合格・不合格に関わらず、25mを完泳出来たお子様に完泳証明証をお渡ししています。まだ、もらってないお子様がいましたらコーチまでお知らせ下さい。

## ☆ 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2019年2月分～2020年1月分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。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2019年2月分	1月28日	2019年 8月分	7月29日
2019年3月分	2月27日	2019年 9月分	8月27日
2019年4月分	3月27日	2019年10月分	9月27日
2019年5月分	5月 7日	2019年11月分	10月28日
2019年6月分	5月27日	2019年12月分	11月27日
2019年7月分	6月27日	2020年 1月分	12月27日

### 令和元年9月の予定

9月21日（土）～9月27日（金）泳力認定日

9月28日（土）・9月30日（月）

### 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・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

##### 泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。（泳力認定日でも可能）

##### 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。



## こども水泳教室在籍状況

クラス変更、振替教室をする際は、出来る限り空いているクラスへの変更をお願い致します。

尚、振替教室の定員は各クラス5名迄とさせて頂いております。

ご迷惑をお掛け致しますがご了承の程、宜しくお願ひ致します。

(令和元年8月1日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	少ない	普通	少ない
火	—	普通	多い	少ない
水	少ない	多い	多い	少ない
金	—	少ない	多い	普通
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	多い	多い	多い

お問い合わせ・お申込み・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ

## アシスタントコーチ募集中！！

スイミングを通じて、子どもの成長を近くで感じて見ませんか？

研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『高橋・多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## たんぱく質不足に要注意 貧血

貧血は、月経のある女性に多い病気。「疲れがとれない」「体がだるい」「顔色が悪い」などの不調が起こると貧血を疑いますが、それで病院に行く人は少ないようです。ほとんどの場合、健康診断で指摘されてから始めて病院を受診し、治療が始まります。放置しておくと、さまざまな健康リスクのもとになります。

### 原因と症状

#### 女性の貧血の7割は「鉄欠乏性貧血」

貧血は、何らかの原因によって赤血球に含まれるヘモグロビン(血色素)の量が減ることです。貧血になると全身の細胞が行き渡りにくくなり、頭痛やだるさ、肩こりなどの症状を引き起します。女性の貧血の約7割は、鉄不足の「鉄欠乏性貧血」です。鉄欠乏性貧血は、月経によって血液を失う女性に多く見られます。同じ症状でも、重い病気の前兆である場合もあるので、「貧血ぐらい」と軽く考えず、血液検査を受けることをお勧めします。

また、男性が中年以降貧血になる場合は、胃がん、大腸がんなど消化器のがんが原因であることが多いので注意が必要です。

### 貧血の種類

#### ● 鉄欠乏性貧血

貧血のほとんどを占める。鉄の不足により、ヘモグロビンの合成が低下して起こる。女性に多く見られる。

#### ● 再生不良性貧血

骨髄の造血幹細胞機能不全により、血液が生産できなくなって起こる貧血。

#### ● 巨赤芽球性貧血

ビタミンB12 または葉酸の不足により、赤血球の増殖に異常をきたして起こる貧血。

#### ● 溶血性貧血

赤血球の破壊によって起こる貧血。

### 体内の鉄不足で起こる「鉄欠乏性貧血」

鉄欠乏性貧血は、赤血球のヘモグロビンが鉄不足で合成されずに起こります。

鉄不足は

- ダイエットや偏食などによる鉄の摂取不足
- 妊娠・授乳などによる鉄の必要量の増加
- 胃切除や胃酸分泌低下などによる鉄の吸収低下
- 月経過多、潰瘍、痔など失血による鉄の排泄増加 などが原因で起こります。

日本人女性が1日に必要とする鉄の量は12mg。しかし、月経のある女性は、毎月20~30mgの鉄分を失っていますから、鉄は補給しなければ減る一方です。一般的にバランスの良い食事をしていれば、1,000kcalあたりの食事で6mg、2,000kcalでは12mgの鉄を摂ることができます。一方、単純にダイエットで摂取カロリー数を減らすだけでも、鉄は不足しています。

## 治療方法とセルフケア

### 治療は食事療法と鉄剤服用が中心

血液検査で血液中のヘモグロビンの濃度を調べ、基準値以下の場合は「鉄欠乏性貧血」と診断されます。(女性の基準値は、12g/dlで、12~10g/dlは軽度貧血、10g/dl未満が貧血)治療方法は食事療法と鉄剤の服用が中心です。

#### ■食事療法

##### 【ポイント1】鉄を摂る

食品に含まれる鉄は、ヘム鉄と非ヘム鉄に分けられます。ヘム鉄は溶けやすいため吸収されやすく、非ヘム鉄は消化吸収されにくいので、ヘム鉄で摂る方が効率的です。

##### 【ポイント2】たんぱく質を摂る

たんぱく質は、赤血球の中のヘモグロビンの材料となる栄養素ですので、鉄と同様に大切です。肉や魚のたんぱく質は、非ヘム鉄の吸収を高めます。特に、必須アミノ酸のバランスのよいたんぱく質である卵、肉は欠かさないように注意しましょう。1日の目安は、卵1個+魚1切れ+肉80g程度+豆腐半丁程度です。

##### 【ポイント3】鉄入り補助食品を活用する

コンビニなどでも購入できる、鉄入りの飲料やお菓子などの補助食品でも、意外に鉄がたくさんとれます。鉄剤や食事で鉄を摂ることが基本ですが、こうした補助食品をおやつに取り入れると良いでしょう。鉄剤を服用できない方には、消化器症状がないのでおすすめです。

##### 【ポイント4】いろいろな食品をバランスよく食べる

ビタミンB2、B6、B12、葉酸、ビタミンCなども造血や鉄の吸収にかかせません。これらを十分に摂るには、偏食せずに3食きちんと食べることが大切です。炭水化物だけでなく、おかずをしっかり食べましょう。

##### 【ポイント5】ヘム鉄とビタミンCと一緒に摂る

ビタミンCは非ヘム鉄を吸収しやすい形に換える助けになります。この作用は、梅干しに含まれるクエン酸や酢にもあります。

#### ■ 鉄剤

鉄剤とは、精製した鉄粉を主原料にしたもので、食事の中に含まれる鉄よりも大量の鉄を含み、吸収されやすい状態なので、効率よく鉄を採取することができます。

しかし、鉄剤を服用すると胃が気持ち悪くなるなどの消化器症状が出やすく、飲めない人もいます。その場合は、主治医と相談し、ほかの方法で鉄を補給します。

## 蛋白不足の「非鉄欠乏性貧血」が増加中！

これまで貧血＝鉄不足と考えられてきましたが、最近、鉄剤を服用しても貧血が治らない人も増えてきました。詳しく血液検査をすると、血中の総蛋白の値や、肝臓で合成されるアルブミンという蛋白が少ないことが特徴です。

この蛋白不足の原因は、まず女性が月経で毎月、血液(ヘモグロビン)は蛋白と鉄が結合を失うことで、鉄とともに蛋白も不足してしまうのです。次に、米主体から、小麦主体への食生活の変化です。米飯では必須アミノ酸が揃うのですが、麺類やパンなどの小麦では、必須アミノ酸が2種類少ないので。さらに仕事に忙しく、食事を手軽なパンやお菓子でますます女性も多くなり、肉や魚、卵など良質なたんぱく質を摂取する機会が少なっていることが考えられます。

貧血対策には、鉄とともにいつも良質なたんぱく質を含む食事を心掛けることが重要です。「鉄欠乏性貧血」と診断され、鉄剤を服用しても治らない方は、より詳しい血液検査によって、蛋白やアルブミンの値を調べることをお勧めします。

### ヘム鉄を多く含む食品 (吸収率15~25%)

- 肉類 ····· 豚肉・牛肉・鶏肉など
- 内臓類 ····· 鶏レバー・もつなど
- 魚類 ····· かつお、いわし、まぐろ (特に血合い部分)



### 非ヘム鉄を多く含む食品 (吸収率2~5%)

- 卵類 ····· 鶏卵
- 貝類 ····· しじみ、あさりなど
- 豆類 ····· 大豆、あずき、ココアなど
- 緑黄色野菜 ··· ほうれん草、小松菜など
- 海藻類 ····· ひじきなど
- 果物 ····· プルーン、レーズンなど



## 胃腸に優しいレシピ

### 卵あんかけうどん

材料 (1人分)

冷凍うどん	1個	玉ねぎ	1/4個
大根	2.5Cm	ねぎ	7Cm
水(ほんだし入)	300cc	醤油	大さじ1
みりん	大さじ1強	しょうがチューブ	2Cm
塩	ひとつまみ	卵	1個
水溶き片栗粉			水大さじ1 片栗粉大さじ1/2

作り方

1. 鍋に水(ほんだし入)、醤油、みりんを入れて沸騰させる。
2. 沸騰するまでに野菜をきります。(玉ねぎを薄切り、大根をいちょう切り、ねぎを斜め切りにします)
3. 沸騰したら野菜を入れて15分煮込みます。
4. 冷凍うどんをレンジで解凍します。
5. 鍋にチューブしょうが2センチ、塩ひとつまみ入れて、お好みで味の調整をします。
6. 鍋にうどんを入れて、水溶き片栗粉を入れて1分くらい煮ます。
7. 溶き卵をまわし入れたら出来上がり。

### サラダ代わりの野菜スープ

材料

大根	1/4本	にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個	じゃがいも	2個
キャベツ	2~3枚	水	900ml
コンソメ	約11.5g	しょうがチューブ	適量
塩	少々	胡椒	少々

作り方

1. 野菜を切る(お好みの切り方で)
2. 鍋に水と野菜を入れて中火で沸騰させ、アクが出てきたらおたまで除く
3. コンソメとしょうがチューブを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮込む
4. 塩と胡椒で味を整える