



スポーツライフコミュニケイト  
No 144  
発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店  
発行日 令和 5年 2月13日

# ビーとぼん

## 2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 ◆ 2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：令和 5年 3月13日（月） ◆

# ☆ 1月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11506 ・ 11461 ・ 11477 ・ 11508

☆ 9級から8級へ合格☆

11455 ・ 11493 ・ 11488 ・ 11521 ・ 11341

11275 ・ 11407

☆ 8級から7級へ合格☆

11309 ・ 11310 ・ 11437 ・ 11261 ・ 11453

☆ 7級から6級へ合格☆

11399 ・ 11308 ・ 11334 ・ 11331 ・ 11244 ・ 11245

11420

☆ 6級から5級へ合格☆

11343 ・ 11439 ・ 10942 ・ 11462 ・ 11296 ・ 11448

11081 ・ 11425 ・ 11335

☆ 5級から4級へ合格☆

11368

☆ 4級から3級へ合格☆

11127 ・ 11374 ・ 11241

☆ 3級から2級へ合格☆

11136 ・ 11180 ・ 11123

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☆

10744

☆ 1級からS1級へ合格☆

10930 ・ 10960

☆ S1級からS2級へ合格☆

10649 ・ 10702 ・ 10752

初！25m完泳

11193 ・ 11235 ・ 11302 ・ 11233 ・ 11467

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2023年2月分～2024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    |
|----------|-------|-----------|--------|
| 2023年2月分 | 1月27日 | 2023年 8月分 | 7月27日  |
| 2023年3月分 | 2月27日 | 2023年 9月分 | 8月28日  |
| 2023年4月分 | 3月27日 | 2023年10月分 | 9月27日  |
| 2023年5月分 | 4月27日 | 2023年11月分 | 10月27日 |
| 2023年6月分 | 5月29日 | 2023年12月分 | 11月27日 |
| 2023年7月分 | 6月27日 | 2024年 1月分 | 12月27日 |

### 令和5年2月の予定

令和5年 2月15日(水)～2月21日(火) 泳力認定日

令和5年 2月22日(水)～2月28日(火) レッスン休止日

### 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、宜しくお願い致します。

(令和5年1月31日現在の表)

|   | 14:30~ | 15:30~ | 16:30~ | 17:45~ |
|---|--------|--------|--------|--------|
| 月 | —      | 少ない    | 多い     | 少ない    |
| 火 | —      | 練習振替不可 | 少ない    | 少ない    |
| 水 | 普通     | 普通     | 多い     | 普通     |
| 金 | —      | 多い     | 普通     | 多い     |
|   |        | 11:15~ | 10:00~ | 15:15~ |
| 土 | —      | 多い     | 多い     | 普通     |

~~~~~

### 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、『多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 便秘解消におすすめの食べ物・食事

便秘を解消するために、まず見直したいのが食生活。腸の動きを整えるさまざまな食材を取り入れながら、バランスのよい食事を心掛けましょう。

### 便秘の解消に積極的にとりたいもの

食物繊維や乳酸菌、オリゴ糖などの腸での働きを知ること、より効率的に摂って便秘解消をめざせます。

#### 腸を掃除する食物繊維

食物繊維は、水を含むとゲル状になり、便を柔らかくして出しやすくします。また、善玉菌のエサになり、腸内環境を整える効果も。

さらに、水分や老廃物を吸着し、便のかさを増やして腸のぜん動運動を促すともいわれています。ただし、食物繊維は摂り過ぎると、かさの増えた便で便秘がひどくなることもあるので注意しましょう。

#### 善玉菌の代表・乳酸菌

悪玉菌の繁殖を抑え、腸内環境を整える乳酸菌。人の大腸に存在する善玉菌のうち乳酸菌の占める割合はわずか0.1%といわれています。

乳酸菌はヨーグルトやチーズ、漬け物や味噌などに含まれます。

比較的植物性の食品に含まれる乳酸菌の方が酸に強いともいわれますが、胃酸で死滅した菌も善玉菌を作るのに有効に働くとされています。

#### 人の腸内を占めるビフィズス菌

乳酸菌に対して、大腸の善玉菌の99.9%を占めるといわれているのがビフィズス菌。善玉菌を抑制して大腸環境を整えるには、生きたビフィズス菌を摂ることが大切だといわれています。

加齢とともに減少してしまうので、補ってあげることも必要。

#### 善玉菌のエサになるオリゴ糖

オリゴ糖は大腸まで到達し、ビフィズス菌など腸内細胞の栄養源（エサ）となって善玉菌を増やすといわれています。

はちみつやバナナに多く、シロップの市販品も。ヨーグルトにオリゴ糖シロップをかけて食べるだけでも善玉菌の増殖に。

### 便秘解消におすすめの発酵食品

発酵食品は食材を発酵させることで旨みをしき出し、栄養価もアップ。腸を元気にするさまざまな菌が含まれています。

## 腸内細菌を補うヨーグルト

ヨーグルトは整腸作用があり、腸内環境を整える代表選手。含まれる乳酸菌やビフィズス菌は多種多様で効果もいろいろ。製品ごとに菌の種類が違うので、自分の腸に合う菌のヨーグルトを探すのがよいでしょう。

乳酸菌やビフィズス菌は、胃酸の影響を受けやすいので、食前・食後のどちらかという食後に摂る方がよいといわれています。

## 漬け物は乳酸菌がたっぷり

ぬか漬けやキムチ、味噌は乳酸菌を多く含有。植物性の食品に含まれる乳酸菌は、酸や温度変化に強いといわれる菌のため、胃酸で死滅せず生きて腸に到達しやすいといわれています。ちなみに梅干しは漬け物ですが発酵食品ではありません。しかし梅干しに含まれるクエン酸は、胃腸を活発にする働きがあるといわれています。

## 善玉菌を増やす納豆

大豆を納豆菌で発酵させたのが納豆。納豆菌は生きてそのまま腸に届くので、善玉菌を増やし消化を助ける働きもあるといわれています。

食物繊維の多いオクラやめかぶなどを混ぜて食べれば、より効果を期待できます。

## 便秘解消におすすめの野菜・海藻

野菜や海藻は食物繊維はもちろん、ビタミンやミネラルなど身体づくりに必要な栄養素も多く含みます。

### 食物繊維が多いキャベツやわかめ

キュベツは便のかさを増やして排便を促す食物繊維が豊富。加熱しても含有量はあまりかわらないので、生より加熱した方がたくさん摂れます。

胃薬にも使われるビタミンUも含み、胃腸を守り、傷ついた粘膜を修復する働きがあるといわれています。

低カロリーなのに海の野菜といわれるほど栄養豊富なわかめ。海藻特有のぬめり成分、アルギン酸やフコダインといった食物繊維を多く含みます。便を柔らかくして排便を促し、腸内環境を整えてくれるといわれています。

### 便秘解消におすすめの穀物・豆類

食物繊維は穀物や豆類にも多く含まれます。中でも注目なのがもち麦。食物繊維量が精白米の約20倍といわれ、大麦・βグルカンという食物繊維が豊富。毎日たべる白米にもち麦や雑穀などを混ぜて炊くと手軽に食物繊維の摂取量を増やせます。

また、大豆を加工したきな粉は、生と栄養価が変わらず善玉菌のエサになるオリゴ糖も含みます。

### 便秘解消におすすめの果物・フルーツ

バナナが100gあたり1.1g含むのに対し、グリーンキウイは2倍以上の2.5gもの食物繊維を含みます。ヨーグルトに入れて食べれば、果物の食物繊維やオリゴ糖が善玉菌のエサとなって腸内環境の改善に役立ちます。