



スポーツライフコミュニケイト

No 152

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店
発行日 令和 5年 10月12日

びーとぼん

10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 ◆ 10月の予定 ◆
 - ◆ 諸手続のご案内 ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日：令和 5年 11月13日（月） ◆

☆ 9月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11544 ・ 11556 ・ 11536 ・ 11545 ・ 11626 ・ 11588 ・ 11630

☆ 9級から8級へ合格☆

11501 ・ 11555 ・ 11623 ・ 11543 ・ 11551 ・ 11573 ・ 11589

☆ 8級から7級へ合格☆

11519 ・ 11595 ・ 11597 ・ 11554 ・ 11549 ・ 11461 ・ 11369

11609 ・ 11559

☆ 7級から6級へ合格☆

11471 ・ 11213 ・ 11358 ・ 11297 ・ 11410 ・ 11587

☆ 6級から5級へ合格☆

11268 ・ 11522 ・ 11119

☆ 5級から4級へ合格☆

11473 ・ 11382 ・ 11383 ・ 11111 ・ 11272 ・ 11484 ・ 11124

11239 ・ 11524 ・ 11265

☆ 4級から3級へ合格☆

11267 ・ 11208

☆ 3級から2級へ合格☆

11174 ・ 11516

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☆

10923 ・ 11402 ・ 11098 ・ 11498 ・ 11481 ・ 10741

☆ 1級からS1級へ合格☆

10810

☆ S1級からS2級へ合格☆

11269 ・ 11123 ・ 10858

初！25m完泳

11211 11145 11463

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10月の予定

令和5年 10月25日(水)～10月31日(火) 泳力認定日

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9月30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	少ない	普通	普通	普通
金	—	普通	多い	多い
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	普通	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・小島』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 食欲の秋！糖質は減らしすぎない！

近年、炭水化物を全く食べないという極端なダイエットが流行しています。『糖質制限で痩せた！』という経験をなさった方も少なからずいらっしゃると思います。糖質でも脂質でも減らせば体重は減ります。しかし、糖質を制限すると、糖質だけでなく一緒に存在していた水分も失われて、数字上の体重が減ったように見えるのです。短時間で一時的に体重は落ちますが、その後の糖の吸収が活発化するためリバウンドもしやすくなります。

### 気をつけたい！摂りすぎ！摂らなすぎ！

糖質を摂取すると体内で代謝され、ブドウ糖に分解後、吸収されます。吸収されて血液中に入ったブドウ糖を「血糖」と呼び、その量を表す数値を「血糖値」といいます。

#### ● 糖質を摂りすぎると・・・

エネルギーとして消費されなかった糖質が中性脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の原因になると言われています。

糖質が多い食事をとると、血糖値が急激に上昇します。通常であれば、食後2～3時間もすれば食事前の血糖値に戻りますが、糖質を摂りすぎたり血糖値を急上昇させるような食べ方をすると、血糖値がうまく下がらなくなります。そして、この状態が長く続くと血管が傷ついて動脈硬化を引き起こし、糖尿病など様々な病気を発症する危険が高まります。

#### ● 糖質を摂らなすぎると・・・

エネルギーが不足して疲れやすくなります。また、糖質の不足分を補うためにタンパク質がエネルギー源として使われることで、筋肉量が減少し、かえって基礎代謝を低下させる原因にもなりかねません。

ブドウ糖は脳にとって最大のエネルギー源です。糖質が不足してブドウ糖が十分に届けられなくなると、脳の働きを妨げ、集中力の低下や最悪の場合には昏睡状態になるなどとても危険です。

### 糖質の種類と吸収

糖質は種類によって構造が異なり、それによって吸収までの時間も様々です。食べてから糖質が吸収されるまでに時間がかかると、それだけ血糖値の上昇スピードは緩やかになります。

この血糖値の乱降下を抑えることが高血糖を始め、動脈硬化や糖尿病など様々な病気の予防に繋がります。食事の際は吸収のスピードがゆっくりなものを選ぶようにしたり、先に食べるようにしましょう。

血糖値の上昇スピードを緩やかにするためには？

## ● 穀類

主食は下記のような食品を選ぶようにしましょう。

ご飯→玄米、雑穀米、麦飯

パン→全粒粉パン、ライ麦パン

麺→そば、全粒粉パスタ

ご飯であれば白米に雑穀ミックスやもち米などを混ぜることからチャレンジしてみましょう。玄米や雑穀米が苦手な方は寒天パウダーを混ぜることも食物繊維をとることが出来ます。

また、主食を豆や芋に代えるのもおすすめです。特に豆は、穀類に比べて食物繊維が多く、タンパク質やミネラルも豊富なため糖質を控えたいときに主食の代わりに積極的に摂ると良いでしょう。

また、ラーメンとチャーハンなど炭水化物同士の組み合わせは急激に血糖値を上昇させるため注意が必要です。炭水化物の前に食物繊維が豊富な葉もの野菜を先に食べ、血糖値の上昇を緩やかにするようにしましょう。

## ● 果物

〈血糖値を上げやすい果物〉

ぶどう、パイナップル、マンゴー、バナナ、柑橘類、柿など

〈血糖値を上げにくい果物〉

キウイ、りんご、なし、ベリー類など

ビタミンや食物繊維なども摂れる果物は間食にも最適です。血糖値を上げやすい果物は食後に食べるか、ヨーグルトなどと一緒に食べるよう心がけましょう。

## ● 菓子類

砂糖は空腹時に摂取するとすぐに血糖値を上げます。砂糖入りのお菓子や飲料にはヨーグルトやチーズなどのタンパク質や脂質の多いナッツなどを組み合わせて食べるようにしましょう。血糖値の上昇スピードが緩やかになり腹持ちも良くなります。

## ● 飲料類

果物ジュースは果汁100%でも搾汁などの工程を経て食物繊維の含有量が減少しています。そのため、血糖値の上昇を緩やかにするという食物繊維本来の効果が十分に得られません。また、生の果実と比べて咀嚼・嚥下の手間がかからず飲み過ぎる傾向にあります。飲む前に量を決めておき、飲み過ぎないように注意しましょう。

全く食べない！ではなく、食べる順番に気をつけたり、血糖値がゆるやかに上昇する食品を選ぶようにするなど、上手く糖と付き合っていきましょう！

# 簡単ハロウィンレシピ

## ミイラトースト

材料（2人前）

|             |      |
|-------------|------|
| 食パン（6枚切り）   | 2枚   |
| ピザソース       | 大さじ2 |
| スライスチーズ     | 2枚   |
| うずら卵の水煮     | 2個   |
| グリーンピース（水煮） | 4粒   |



作り方

1. グリーンピース、うずら卵の水煮を切っておきます。
2. スライスチーズを1cm幅に切ります。
3. うずら卵を半分に切ります。
4. 食パンにピザソースを塗ります。うずら卵を目のように並べます。スライスチーズを包帯のように乗せます。黒目部分にグリーンピースを乗せます。
5. アルミホイルを敷いた天板に4をのせ、オーブントースターで5分ほど焼き、焼き色がついたら完成です。

## 簡単ゆで玉子のオバケ

材料（オバケ2人分）

|       |       |
|-------|-------|
| 固ゆで玉子 | 2個    |
| お塩    | ひとつまみ |
| 海苔    | 少量    |
| 乾燥パスタ | 1本    |
| ハム    | 1/4枚  |



作り方

1. 固ゆでにした玉子2個の殻を剥いたらお塩をまんべんなくかけて下味を付け海苔をはさみでお好きな形の目に作っておきます。
2. 玉子の鋭角な方を下にしますので上部分に包丁やナイフで垂直に1cmの切れ込みを入れ斜め45度ほどに切り抜きます。
3. 2で切り抜いた玉子を半分に切る。ハムを4×1.5cmの楕円にハサミで切りナイフの先で中央に切れ込みを入れ海苔の目も付けます。
4. ハムを黄身の上に乗せて垂らしたらパスタで刺し、ハムの近くのパスタをハサミで切ります。
5. パスタを2cm程度に切ったら腕部分に刺し3で切った玉子を付けて出来上がりです。