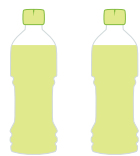


2021年
7月号

駒場体育館だより



トレーニング
スタッフから



お茶の健康パワー

私たちにとって身近なお茶には、さまざまな健康パワーがあることをご存知ですか？
今回はお茶の健康成分である「茶カテキン」に焦点を当て、茶カテキンの作用や上手な
取り入れ方をご紹介します。

1 毎日の飲用と緑茶うがいはインフルエンザ対策におすすめ

緑茶に最も多く含まれる成分、カテキンはインフルエンザに対し3つの阻害作用があると期待されます。ウイルスが細胞に吸着するのを阻止する作用、細胞の中に入るのを阻害する作用、細胞の中に入ったウイルスが増殖する過程、そして細胞から出て他の細胞に広まる過程を抑制する作用です。実際に小学生約2600人を対象に行った調査では、緑茶を1日1~5杯、週6日以上飲むとインフルエンザの発症が約40~50%減少。また、緑茶を使ったうがいについては、高校生のべ1100人を対象に調査を行い、水道水でのうがいに比べてインフルエンザの発症が30~50%減少する結果が出ました。研究は継続していますが、お茶を習慣として飲むこと、緑茶うがいをするのはインフルエンザ対策に貢献すると言えます。

2 花粉症の緩和に期待大

お茶に多く含まれるカテキン類は、花粉症や通年性アレルギー性鼻炎の諸症状を緩和する成分の一部であることが明らかになっています。お茶の種類としては、緑茶ではやぶきた、べにふうきなど、烏龍茶では鉄観音、黄金柱などがおすすめ。

3 コレステロール、内臓脂肪には食事と一緒に茶カテキンを摂取

血中コレステロール、内臓脂肪に対する茶カテキンの作用についての研究では、ガレード型カテキンを含む飲料を毎日400ml、12週間続けて飲むと総コレステロールが低下し、その内訳は、LDL(悪玉)コレステロールが低下する一方、HDL(善玉)コレステロールは変化がないこと。また、内臓脂肪低減作用を発揮することが明らかに。茶カテキンの摂取が健康に良い影響を与えると考えられます。

このように毎日お茶を飲むことで得られる健康効果はとても大きいです。
お茶といってもさまざまな種類があるので、目的に合ったお茶を探してみれば
いかがでしょうか。





暑い夏を乗り切ろう



梅雨が明けたら、いよいよ暑い日がやってきますね。

暑い日が続く、夏バテになってしまう人も多いのではないのでしょうか。夏バテになってしまう原因はいくつかあり、体内の水分・ミネラル不足による脱水症状、暑さによる食欲の低下、暑さとエアコンによる冷えのくりかえしなどが考えられます。水分をこまめに摂取すること、睡眠をしっかり摂る、栄養バランスを心がけた食事を摂ることはもちろんですが、こんな対策もあります。夕方以降の涼しい時間帯にウォーキングをすると自律神経の働きを整えるうえで有効といわれています。夏は暑いから運動したくないという人もいますが、涼しい時間帯を狙って運動もしていきましょう。このように、普段からできる対策はあります。毎日の生活習慣に気を付けて夏バテを防ぎ、暑い夏を乗り越えていきましょう！

一般公開プログラムスケジュール 7月 ※祝日はお休み

※今後の状況によりましては変更となる可能性もあります。ご不明な点は駒場体育館までお問い合わせください。

生き生きライフ	火曜	9:45-11:45	6・13・20・27 ※“生き生き”のソフトバレーは中止
剣道		15:40-18:00	
バレーボール		19:00-21:00	
音楽体操	水曜	10:00-11:30	7・14・21・28
アクアビクス	木曜	19:00-19:50 時短期間は19:45まで	8・15 ※1日、22日 29日はお休み
卓球	金曜	19:00-21:30	開催未定
剣道	土曜	15:40-18:00	3・10・17・24・31
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	3・17 ※31日はお休み
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	4・18
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-13:00	11

新型コロナウイルスへの感染拡大を防止するため、7月11日(予定)までの期間、開館時間を9:00～20:00に短縮しております。それに伴い期間中は20:00以降にかかっているプログラム、貸切、教室につきましては中止となります。

(※パワーヨガ2期、リラククスヨガ2期につきましては時間を繰り上げ開催中)

期間中の一般公開の変更点

- アクアビクスの時間変更 19:00～19:45 (5分短縮)
- 卓球(金曜) 中止
- バレーボール(火曜) 中止

目黒区立駒場体育館

指定管理者 株式会社オーエンス

〒153-0041 目黒区駒場2-19-39

TEL.03-3485-7761 / FAX.03-3485-3926

駒場体育館ホームページ <http://www.komaba-taikukan.jp/>
目黒区ホームページ <https://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>



京王井の頭線『駒場東大前』駅西口から徒歩5分



東急バス 渋谷51系統 若林折返所行き
東急バス 渋谷52系統 世田谷区民会館行き
小田急バス 渋谷54系統 経堂駅行き
バス停『駒場』から徒歩5分

※更衣室内ロッカーをご利用の際は100円硬貨が必要です。(返却式)

※祝日はお休みになるプログラムがあります。詳しくは体育館までお問い合わせください。