



こんにちは☀

厳しい寒さが続いておりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

2月も福岡市で雪が降る日があるようですので、体調を崩されないようにお気をつけください！

また、2月はイベントも多くあります！節分・立春・バレンタイン♪イベントを楽しみながら寒い日々を乗り越えましょう！！

総合西市民プール

News Letter

スポーツ教室 応募案内

総合西市民プールで開催される2025年4月以降のスポーツ教室は、**2月下旬頃から広報開始予定**となっております。館内掲示・HP等でご案内いたしますので、もうしばらくお待ちください。

例年大人気の教室からご要望が多かった新たなものまで、様々な教室を開催予定ですので楽しみに♪



健康コラム

2月といえば『節分』ですよね。邪気を払い、1年間の無病息災を願う豆まきで用いられる大豆には、豊富な栄養素が含まれており、健康維持には欠かせない食材の1つです。ご存知の通り、「畑の肉」と呼ばれる大豆はタンパク質が多く、その量は肉類とほぼ同じです。また、カルシウム・食物繊維が豊富なため筋肉をつけたい方や食事をコントロールされている方にお勧めです。

豆知識①

大豆を食べることで得られる健康効果は以下の通りといわれています。

- ★筋力アップ
- ★コレステロールを下げる
- ★免疫力アップ
- ★骨粗鬆症予防
- ★おなかの調子を整える

その他にもイソフラボンによりエストロゲン(女性ホルモン)の分泌を促し、更年期障害の症状を和らげる効果も期待されています。

豆知識②

食べ過ぎには要注意！！

大豆には栄養素が豊富に含まれているので、**過剰**に摂取してしまうと体内のバランスが崩れ体調を壊してしまう可能性があります。特に大豆は、食物繊維の作用で下痢や腹痛・便秘を引き起こす恐れがあり、また、イソフラボンの作用でホルモンバランスが崩れ月経周期等に悪影響が出てしまうのが心配されます。

1日の摂取目安は豆腐だと1丁。納豆だと2パック程度となりますので、食事に少し加えてみたりするだけでも十分です！◎

さっそく取り入れてみましょう♪



今月のトレーニング情報

難易度 ★★

今月は、腹筋トレーニングをご紹介します！

- リバースクランチ 5回×3セット



①仰向けになり、両膝を立てます ②両膝を胸のあたりにまで引き寄せる。③元の位置に戻す。※足は浮かせる

～運動前後は必ずストレッチを行いましょう！～



(公財)福岡市スポーツ協会

総合西市民プール【開館時間】午前9時から午後9時まで

〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号

電話:092-885-0124 FAX:092-885-6016



ホームページ



SNS