

Nutrition

ビタミンの話 (下)

ヘルスケアトレーナー 古田裕子

食品からの総合的摂取こそ理想的

一般に緑黄色野菜を組み合わせると、ほとんどのビタミン、ミネラルを効率よく補給できるといわれています。多忙で不規則な生活になりがちな人は、インスタント食品や、ファスト・フードで食事を済ませることが多くなり、結果的に緑黄色野菜の摂取が不足します。

また、日頃から心がけて野菜を多く取っている人の場合でも、野菜は保存の仕方や調理法によってビタミンやミネラルが損なわれ、期待するほど摂取できていないこともあります。

一方、野菜の摂取不足に対してビタミンB、C、Eなどの錠剤を単独で摂っている人も多いようです。そして

そのビタミンを摂るだけでコンディションがアップし、病気も治るかの様に誤解している人も、少なくありません。しかし本来、ビタミンやミネラルはそれぞれを総合的にバランス良く摂ることで、その吸収の度合いや作用が相互に高まる性質を持っています。

スポーツマンがコンディションをアップし、よりよいパフォーマンスを得るためには、単に不足しているビタミン、ミネラルだけを補うのではなく、緑黄色野菜や豆類の摂取を増やすと共に、天然の成分だけからなる総合的なサプリメント(栄養補助食品)を用いた、より積極的な食事の摂取と栄養補給を考えるべきでしょう。

そして、体へのリスクをなくし、良いコンディションを維持するためには、すべてのビタミン、ミネラルが自然のバランスのままに含まれている100%天然素材のマルチ・タイプのサプリメントの使用が重要です。

バランスのとれた食事に、そうしたサプリメントを加えることが食事・栄養補給の理想を追求することに他なりません。理想的な栄養補給を目指す上で何が必要で、どれが安全かを見抜く判断力を身につけることを忘れてはなりません。

日本スポーツマンクラブ・レディースクラブ主催

『サロンコンサートのお知らせ』 -パート2-



7月26日のチェンバロ演奏会に続き、男性ハープ奏者として国内・外で活躍している山崎祐介さんをお迎えし、楽しいおしゃべりとすてきなハープの演奏会を企画いたしました。ご夫婦、ご家族、お友達、お誘い合わせの上おこし下さい。

日本スポーツマンクラブ理事

WSFジャパン代表

三ッ谷洋子

♪出演：山崎祐介さん〔ハープ〕

♪日時：1995年11月21日(火) 開場18:00 開演18:30

※開演30分前(18:00)より、軽食、飲み物を用意しております。

♪場所：日本スポーツマンクラブ(東京都渋谷区神南1-1-1 岸記念体育会館1F TEL:03-3460-0480)

♪参加料：2,200円(飲み物・軽食代含む)

◆お申し込み◆ WSFジャパン事務局までお電話、またはFAXにてお願いいたします。

締め切りは11月17日(金)です。なお、締め切り後のキャンセルは、参加料の全額をご請求させていただきますのでご了承ください。 TEL:03-3467-4360 FAX:03-3467-5455