

NEWS LETTER

2024.11

担当:吉田

【蕎麦】の効能について

普段の主食は何を食べていますか？白米を主食にされている方が多いと思いますが僕がおすすめるのは【蕎麦】です。白米と比べてカロリーが低く、タンパク質を多く含んでいます。食後の血糖値の上昇を表す数値【GI値(グリセミック・インデックス)】が低い為、糖尿病のリスクを減らし、脂肪が蓄積されにくくなります。蕎麦にはポリフェノールの1種である【ルチン】が豊富に含まれています。ルチンには抗酸化作用があり血管を丈夫にし老化を防ぐ効果があります。また、ビタミンCの吸収を促進する効果がありコラーゲンの生成を助けます。蕎麦自体にビタミンCは含まれていないので【大根おろし】と食べることをお勧めします。

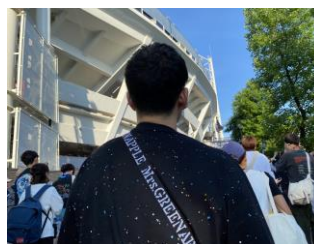


運動不足の方に



11月になり気温が下がると外に出る機会も減ってくるのではないのでしょうか？これからの季節は運動不足になりやすいです。そんな方におすすめるのが【リハサク】です。自宅で簡単にできるセルフエクササイズメニューになります！そのリハサクに新料金プランが登場しました！フィットネスチェック、フィジカルチェックも行えるお得なセットプランになりますので気になる方はお声がけください！

20代最後の年



先月16日に29歳の誕生日を迎えました。気づけばあっという間に20代が過ぎてしまい時間の流れの速さに驚いております。20代最後の年は自分にとって大きな挑戦を試みようと思い目標に向かって日々研鑽を重ねております。

〒010-0918

秋田市泉南2-10-20 ルーチェ1F

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	9:00 }	●	●	9:00 }	/
15:00~19:30	●	●	13:30 }	●	●	14:00 }	/