



第21回チャレンジスポーツデー

11月にチャレンジスポーツデー実行委員会主催の上記イベントが開催されます。
当クラブは26日(日)にYMITアリーナにおいて健康バンド運動・ノルディックウォーク・キッズダンス・スポーツ吹き矢・ミニバスケットボールで参加予定です。

☆☆ くさつ健・交クラブニュース ☆☆

◎くさつ健・交クラブグラウンドゴルフ大会

9月18日(月)に三ッ池運動公園芝生グラウンドにおいて、
上記大会が開催され、結果は下記のとおりでした。

優勝 井上 進氏、2位 福田 貢氏、3位 濱田 義春氏、



◎ディスコン滋賀県大会

10月7日(土)にYMITサブアリーナにおいて県内各地より16チームの参加により大会が開催され、
当クラブディスコンサークルの山元 恵美子氏、西田 信子氏、河前 良和氏のチームが準優勝と
健闘されました。

◎ノルディックウォーキング体験会

11月16日(木)・12月14日(木)、いずれも13:30~15:00に草津川跡地公園de愛ひろば教養室において
開催されます。希望者は直接 草津川跡地公園PTへ (TEL562-5010)

◎ミニバス情報

- ・10月7日(土)にYMITメインアリーナにおいて県内外のチームと対戦し、
1勝3敗と残念な結果でした。
- ・10月8日(日)にダイハツアリーナにおいて大津NEIS大会に参加し、
2勝1敗でした。
- ・10月15日(日)にYMITサブアリーナにおいて交流試合を行い2勝1敗でした。



健康の話(わ)

恐ろしい「糖化」「AGEs」を防ぎましょう。
(AGEsは、体の焦げともいわれている)

糖化とは、体内のタンパク質に血中の余分な糖が結びつき、体温で熱せられて反応を起こす。

この糖化反応によってAGEs(終末糖化産物)がつくられ、体に蓄積される。AGEsの蓄積により、多くの病気や老化、さらに慢性炎症や酸化の原因になる。主な予防法は次のとおり。

予防① 糖(炭水化物)の過剰摂取等により血糖値が上がるのが原因であるため、糖質の多い主食を少し減らしたり、ご飯にもち麦や玄米を混ぜる等、少し変えて食べる。

また、糖質の多い食べ物(お菓子、清涼飲料水等)の摂りすぎを控える。

予防② 食べ方については、早食い・大食いをしない、糖質を摂る順番を後にする、朝食はしっかり摂る等。

予防③ 運動等体をよく動かす、十分な睡眠をとる、ストレスをうまく解消する、禁煙をする。

予防④ アンチAGE食品(酢の物、緑黄色野菜、海藻、きのこ等)を摂る。

AGEsを含む食品(フライドポテト、インスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水等)を摂りすぎない。