



★★★ くさつ健・交クラブニュース ★★★

草津学区まちづくり協議会へ「ノルディックウォーキング」の体験会講師派遣

- ◎ 日時・場所 2月15日(土)10時00分～11時30分 De愛広場周辺
◎ 指導者 ノルディックウォークサークルより中橋 氏が対応
◎ 内 容 参加者は15名、会館でノルディックウォーキングの基礎的な座学をした後、De愛広場周辺にてポールを使ってウォーキングを楽しんで頂いた。



草津川桜まつり557フェスタ2025

- ◎ 日時・場所 4月5日 土曜日(雨天時は翌日) 草津川三角地公園。
市役所～三角地公園までノルディックウォークを計画中です。
子どもダンスチームが当日ステージ発表されます。



ミニバス教室



- ◎ 第70回草津市駅伝競走大会においてミニバスAチームが、スポ少、クラブチームなど40チームが参加の中、みごと優勝されました。当クラブの他チームも良く頑張られ上位の成績でした。



- ◎ 1月25日八日市西小学校において開催されたビートニクスカップにおいて上級クラスチームが優勝されました。
2月22日にYMITで当クラブ主催の第19回健・交クラブ杯も優勝をめざして、頑張って練習されています。

- ◎ エンジョイクラス 2月23日 奈良片桐西小学校へ遠征試合に行かれます。また、3月2日ふれあい体育館において交流試合を計画中です。

健康の話(わ)

「血糖値と食事時間」

食事をするとき炭水化物(糖質)により、血液中の血糖がふえます。血糖は大切なエネルギー源ですが、血液中に多いままだと活性酸素が発生するなどして血管を傷つけます。血糖値が常に高くなれば、糖尿病のリスクも高まります。

血糖値を改善するためには。

- ・ 効率よくインスリンを分泌させる時間に食事をする。
- ・ 座りすぎを止める。
- ・ タンパク質や野菜を先に食べる。
- ・ 適度な運動を行う。
- ・ 栄養のバランスのとれた食事をする。

などです。

効率よくインスリンを分泌させるための食事時間は以下のとおりです。

朝食は午前8時半ごろまで、昼食は12時ごろ、夕食は午後8時ごろ(7時という研究もある)までなどほぼ規則的にする。

遅い時間の夕食になる場合は、夕方におにぎりなどで糖質を摂り、帰宅後は野菜やおかずを中心にする。

主な参考資料: NHKTV トリセツショー