

Pinos friend

ピノスフレンド

1・2月号

100歳まで自分の脚で 歩くための+

SSシミズ病院グループ
洛西ニュータウン病院

管理栄養士 日本糖尿病療養指導士 土高 沙由利



運動後やトレーニング後の身体は、さまざまな筋肉細胞が傷ついている状態です。
筋肉を修復するためには、運動後は栄養バランスのとれた食事やタンパク質を多く含む
間食で摂取することをオススメします。運動後20分以内がゴールデンタイムです。

今回も
専門家に伺いました!

■手軽に摂れるたんぱく質の多い食品

牛乳・チーズ・豆乳・卵・サラダチキン・プロテインバーや飲料

運動後の蛋白質摂取より大切なのは3食の食事での蛋白質摂取量!

前日の食事を思い返してみましょう・・・

朝 食パン・サラダ 昼 うどん 夕 丼はん・焼き鮭・煮物・お浸し
「野菜たくさん食べてるし大丈夫」って思っていないですか?

◇実際の蛋白質摂取量

朝 5.9g 昼 10.0g 夕 24.7g 合計40.6g

蛋白質必要量 (2020年食事摂取基準)

1日あたり 65歳以上 男性60g 女性50g

一度にたくさん食べても身体は吸収できません。

3食バランスよく食べるように心がけましょう。

例えば・・・

朝 飲み物+豆乳1杯・プロセスチーズ1個 昼 +卵を入れて 合計18.0g

私たちの身体は食べ物から作られます。バランスの良い食事を心がけましょう。

食事制限がある方、持病がある方は、主治医・管理栄養士にご相談ください。

-食材に含まれる蛋白質摂取量-

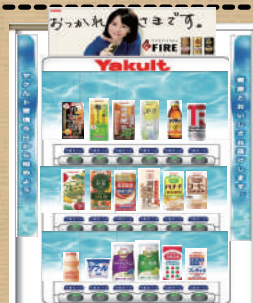
| 牛乳 | ヨーグルト | プロセスチーズ |
|-------------------------|--------------------|-------------------------|
| 牛乳 コップ1杯(200ml) 6.6g | ヨーグルト 100g 3.6g | プロセスチーズ 1個(18g) 4.1g |

| 卵 |
|-------------------|
| 卵 1個(55g) 6.5g |

| 豆 | 納豆 | 豆乳 |
|-----------------------|----------------------|---------------------------|
| 木綿豆腐 半丁(150g) 9.9g | 納豆 1パック(40g) 6.6g | 生揚げ 半丁(100g) 10.7g |
| 油揚げ 1枚(30g) 5.5g | | 調整豆乳 コップ1杯(200ml) 6.4g |

ピノスからのお知らせ → 健康自動販売機 /

運動後にタンパク質4.0gをすばやく摂取できるように、
3Fラウンジに「ヤクルトの自販機」を設置しました。
その他「トクホ(特定保健用食品)」のコーナーも
設けています。全国的にも珍しい「健康自販機」です。
ピノスで身体も内臓も健康に!!健康寿命100歳!!



1 2021 ピノスカレンダー JANUARY

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--------------|--------------------------------|---------|---|----------|---------------|------------------------------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 休館日 | 2 休館日 |
| 3 休館日 | 4 2021年 営業開始! 9:30~22:30 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 休館日 | 12 | 13 ボウリングサークル ピノポケット練習会 14:00~エミナース | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 ボウリングサークル ピノポケット練習会 14:00~エミナース | 21 休館日 | 22 | 23 |
| 24 31 休館日 | 25 | 26 | 27 2月分月会費 引き落とし日 | 28 | 29 全スクール休校 | 30 1月末退会 2月休会 受付締切日 |

2 2021 FEBRUARY

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|-----------------------------|---------------------------|---|---|----------|--------|------------------------------|
| 30 | 1 休館日 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 ボウリングサークル ピノポケット練習会 14:00~エミナース | 11 休館日 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 休館日 成人スイミング スクール開校 | 22 | 23 祝日営業 9:30~19:00 | 24 ボウリングサークル ピノポケット練習会 14:00~エミナース | 25 | 26 | 27 2月末退会 3月休会 受付締切日 |
| 28 休館日 | 1 休館日 3月分月会費 引き落とし日 | 2 夜の上級クラスは 祝日のため 15:15~16:15で 実施します | 3 | 4 | 5 | 6 |

お知らせ

【緊急連絡先の登録を承り中!】

- ◎ ご入会手続き時に、ご自宅のお電話番号のみ登録いただいている方
 - ◎ 緊急連絡先を登録していない方
 - ◎ 連絡先の番号が変わった方
- など、いつでもフロントで登録・変更を承っております。また、ご住所の変更なども受付しています。



【ロッカー内でスリッパが履けるようになりました!!】

足元が気になる方、室内用スリッパをご持参していただき履いていただけるようになりました!!

フロント・お電話(932-5161)
メール(info@pinos.co.jp)にて
お気軽にお問合わせください