

地域おこし協力隊だより

「スポーツの冬」

スポーツセンター勤務

惣田 悠介

皆さんこんにちは。今月号の担当の惣田です。めっきり寒くなりましたが、体調等はお変わりないでしょうか。寒くなると脂肪は燃焼しやすいと言いますが、寒いと動く気自体がなくなってしまいますよね。僕もやらなきゃとは思いますが、なかなかやる気が出ない上に、夏までは一緒に筋トレをしたりバレーをやる友達がいんですが、友達が引越してしまっただけから、なかなか1人ではやる気がでない時も多く、運動量も減ってしまいました。やはりスポーツセンターに来る人を見ていても、もちろん1人で黙々とやる人もいますが、友達同士で来ている人の方が、長く続いているなど感じます。最初は1人でも通っていただければ現地で友達もできますし、もしかしたら素敵な出会いもあるかもしれません。まずは一歩踏み出してみては、いか

がでしょうか。

さて、今回は「プロテイン」のことについて書きたいと思っています。トレーニングをしている方なら愛用している方も多いし、していない方でも聞いたことがある方は多いと思います。プロテインとは、たんぱく質のことを英語で言うので、身体を形成するのに大切な栄養素の1つです。

普段の食事でもたんぱく質は摂取していますが、例えば1日に必要なたんぱく質の量を牛乳で摂取しようと思うと、1ℓパック約3本半は飲まなくてはいけないし、余分な脂質等も摂取してしまうことになりそうです。そこでプロテインを飲むことで効率よくたんぱく質を摂取できます。

また、たんぱく質は筋肉をつけるだけではなく、髪や肌等を構成する栄養素でもあるので、普段の食事でもたんぱく質が不足している人は、プロテインを飲みしつかりとたんぱく質を補給することで、美容にも良いと言われています。ただし、飲めば飲むほど効果があるというわけではなく、

体重1kg当たり1gのたんぱく質を目安にして摂る様にしてください。他にも目的別のプロテインの選び方や飲むタイミング等色々あったのですが、ページの文字数がきついたので、続きは滝上町地域おこし協力隊フェイスブックをチェック、または惣田まで問い合わせください。



▲「惣田愛用プロテイン」

▼問い合わせ先

まちづくり推進課

☎2912111(内254)



よこジョー通信



【高知県越知町】

12月3日役場前駐車場で、商店街の活性化と明るく元気で、美しいまちづくりを目指した「ロマンティックイルミネーション冬物語」の点灯式が行われました。

今年のイルミネーションはバリエーションが豊富で、横倉山や仁淀川、コスモスなどをイメージしたのものや、町内の企業「岩や」さんオリジナルのツリーに加え、流れ星のように上から流れてくるものがあります。どれも越知町の冬を彩っています。

点灯式のステージイベントでは、ダンスやライブ、〇×クイズにはよこジョーも参加し会場を盛り上げていました。また、おいしい食べ物もたくさんあり、身も心も温まりました。イルミネーションは1月10日まで点灯しています。



イルミネーションが
まちを照らす