



みかんに含まれる成分が骨を丈夫に保つ。

β（ベータ）-クリプトキサンチンの効果!!

今は珍しい光景になっているかもしれませんが、冬の風物詩と言えば「こたつみかん」。冬に旬を迎えるみかんは、ビタミンCが豊富で風邪予防にピッタリというイメージがありますが、骨を丈夫にする効果もあるという事は意外と知られていないのではないのでしょうか。今回はみかんの素晴らしいパワーをご紹介します。

みかんに含まれる

「β（ベータ）-クリプトキサンチン」

私たち動物は天然色素（カロテノイド）を体内で作ることができないため、食べる物から摂取する必要があります。未完に特異的に多く含まれるβ-クリプトキサンチンは、だいたい色のカロテノイドです。摂取することにより血液によって体の隅々まで届けられ、様々な健康機能が期待される成分として注目されています。

β-クリプトキサンチンは柑橘系の果物の皮に多く含まれています。特にみかんの皮に多く含まれています。1日に3個程度（Mサイズ）のみかんを食べれば十分な量を摂取することができます。

β-クリプトキサンチンの効果

◆「骨粗しょう症」の予防◆

「骨粗しょう症」とは閉経後の女性の多く見られる骨がスカスカになってしまう状態を指します。骨の代謝バランスが崩れ、古くなった骨を破壊する「骨吸収」は進行するが、新しい骨を作る「骨形成」が追い付かなくなることが原因となります。β-クリプトキサンチンが作用することにより、骨吸収を抑制し、骨形成が促進され骨密度だけでなく、骨代謝が改善することが明らかにされています。

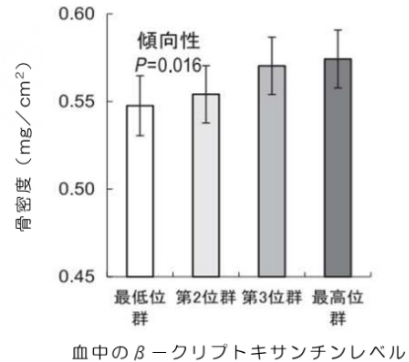


図1：血中β-クリプトキサンチンレベル別に見た骨密度

図1を見てもわかるように、血中のβ-クリプトキサンチンレベルが高いほど骨密度は高い値を示しており、低くなるほど骨密度の値が低い値を示しています。骨を強くするためには、カルシウム（Ca）の積極的摂取、重力がかかるような適度な運動、日光浴（ビタミンDの生成）に加え、β-クリプトキサンチンの摂取も心がけていきましょう。

◆「生活習慣病」の予防◆

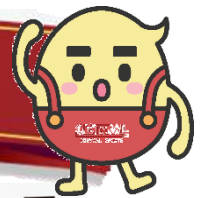
β-クリプトキサンチンは、フィトステロール（フィトケミカルの一種で植物に由来するコレステロールの総称）と同時に摂取することにより、血中コレステロールを低くする働きが強まるという報告があります。

フィトステロールは老化や生活習慣病を防ぐ効果から「第7の栄養素」と言われ、医療品、食品添加物、化粧品など様々な場面で活用されている成分です。ごま、ピーナッツ、大豆、サラダ油、ゴマ油などは、フィトステロールを多く含む食品ですので、積極的に日々の食事の中に取り入れていきましょう。

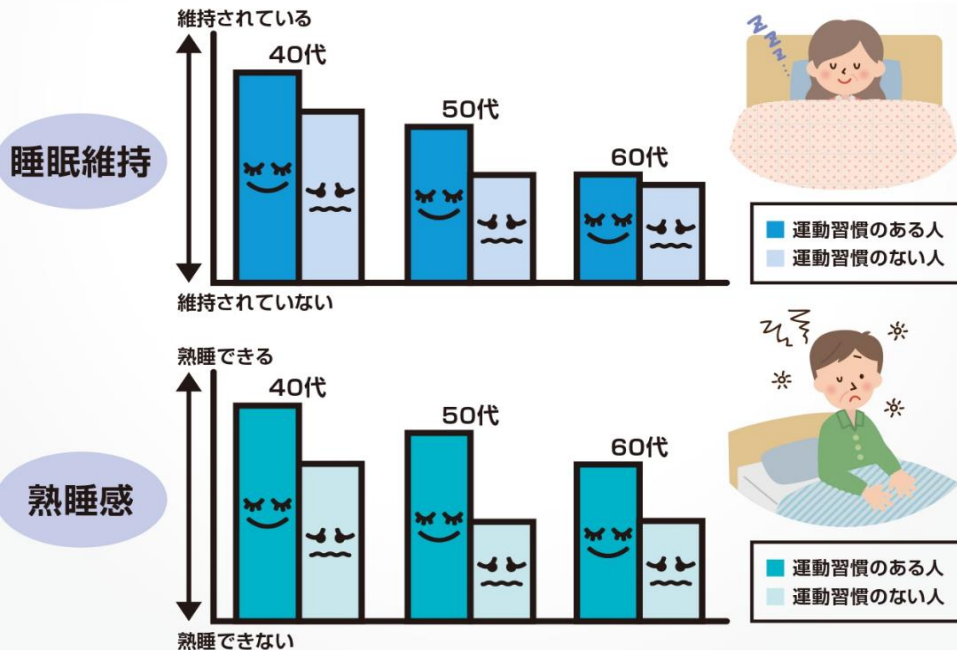
【参考】

閉経後の女性の心血管リスクと骨代謝マーカーの対するβ-クリプトキサンチンとフィトステロールの効果：無作為クロスオーバー試験 F.Ganado-Lorencioら

運動は、質の良い眠りを誘う!?



有酸素運動を定期的に行なっている当クラブのお客様と、特に運動を行なっていない方を対象に睡眠について比較してみました。その結果、習慣的な運動が、睡眠の健康度を高める効果を持つことがわかりました。



CIS Central sports Institute of Sports science
セントラルスポーツ研究所

※この研究は「国立精神・神経センター精神保健研究所」と共同で行なわれました。

春の体験教室

水泳

参加費 [2日間] 4,400円 (税込) [3日間] 6,100円 (税込)
定員 各コース30名



※各コース5名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。
※スクール会員は[3日間] (2-A・2-B) のみテスト(スイチャレ)を実施します。

日程	コース	時間	対象	内容	WEB予約締切	バス
3/26(木)・27(金) 2日間	1-A	9:30~10:30	幼児・児童	背泳ぎ10m・25m~息継ぎクロール~平泳ぎ~バタフライ~タイム測定 (会員/白~黒帽子)	3/23(月)まで	×
	1-B	11:00~12:00		水慣れ~息なしクロール8m (会員/赤色~黄色帽子)		
3/30(月)~4/1(水) 3日間	2-A	9:30~10:30	幼児・児童	背泳ぎ10m・25m~息継ぎクロール~平泳ぎ~バタフライ~タイム測定 (会員/白~黒帽子)	3/27(金)まで	○
	2-B	11:00~12:00		水慣れ~息なしクロール8m (会員/赤色~黄色帽子)		
4/2(木)・3(金) 2日間	3-A	9:30~10:30		水慣れ~息なしクロール8m (会員/赤色~黄色帽子)	3/30(月)まで	×

体育

参加費 [2日間] 4,400円 (税込)
定員 各コース10名



※各コース3名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

日程	コース	時間	対象	内容	WEB予約締切	バス
3/26(木)・27(金) 2日間	1-D	13:00~14:00	幼児(4才~)~新1年生	マット・跳び箱・鉄棒	3/23(月)まで	×
	1-E	14:10~15:10	児童			

高飛び込み

参加費 [2日間] 4,400円 (税込) 定員 10名



※各コース3名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

日程	コース	時間	対象	WEB予約締切	バス
4/2(木)・3(金) 2日間	1-F	10:20~11:20	5歳~小学生(潜れる方)	3/30(月)まで	×

千葉県国際総合水泳場

指定管理者/オーエンス・セントラルグループ

TEL.047-451-1555

FAX.047-451-1888

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

URL <http://www.chiba-swim.gr.jp/>