

ゆめいあだより



5月の誕生石は。。。クレオパトラが愛した♡エメラルド
(安定・幸福・繁栄・福德・夫婦愛・恋愛・希望)

肥満のリスク 4 倍!?!?...早食いの真実!! ° + ☆ ♪(°▽°) ♪ ☆ °

早食いによる4つのリスク！

血糖値の急上昇

食べ物を急いで食べると、咀嚼が不十分なまま食べ物が胃に達し急激に血糖に変わり、糖質が体に取り込まれやすくなります。炭水化物は体内でブドウ糖に変換されて血糖値が上がります。急いで食べると、この過程が急速に進み、結果として急激な血糖値の上昇が起こりやすくなります。さらに、高血糖状態は食欲を増進する可能性もあります。。。



消化不良

急いで食べることにより、咀嚼数が減り、消化不良や胃腸のトラブルを引き起こす可能性があります。また、唾液にはデンプンを分解して消化吸収を助けるアミラーゼという消化酵素が含まれており、分泌量が減少することでこちらの働きが弱くなると、胃腸は消化吸収をするために、より多く働かなければいけなくなります。



過食のリスク

満腹中枢は主として摂取した食事が消化吸収され、血液中に増えたブドウ糖により刺激されます。ブドウ糖が上昇したことを満腹中枢が感知するまで約20分かかるとされています。早食いの人はこの20分の内に食べ終わっていることが多く、ついつい食べ過ぎてしまうこととなります。早食いが大食いに繋がり、結果として「肥満のもと」となる理由の一つです。



栄養吸収の低下

咀嚼をして食べ物が細くなることで消化酵素が働きやすくなり栄養素の吸収を助けます。早食いをするとう適切な咀嚼が難しく栄養吸収に影響を与える可能性があります。



5月の教室スケジュール



会 員 制 教 室 ☆ 随 時 無 料 体 験 ☆ 実 施 中

月	火	水	木	金	土
10:30-11:10 イキイキ体操&ストレッチ	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 9:45	10:30-11:10 元気ハツラツ体操	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 9:45	10:30-11:10 ザ・サーキット	
【回数制】12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 受付開始時間 12:00	【会員制】 11:30-12:45 かんたん骨盤底筋ヨガ		【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		
【会員制】 18:00-19:00 きっずチアA (年少児〜小学2年生)		【会員制】 18:00-19:00 ちびっこダンス教室A (4歳〜小学1年生)		【会員制】 17:00-18:00 ちびっこダンス教室B (4歳〜小学1年生)	
【会員制】 19:05-20:05 きっずチアB (小学3〜中学生)	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 19:00		【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 受付開始時間 19:00	【会員制】 18:45〜19:45 きっずダンスA (小学生〜中学生)	【会員制】 19:45-20:45 リフレッシュ・ヨガ
【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ				【会員制】 19:50〜20:50 きっずダンスB (小学生〜中学生)	

ゆめりあで新しい**シェイプUP**の教室が**7月**から始まります!!

その名は!!**シェイプUPボクシング**♪(*'▽`*)ノ♪

6月には**無料体験会**がありますので是非是非♪

日時は**6/7.14.21.28 毎週金曜日 19:00〜21:00**

(身体を動かすのは、1時間程度)



YUMERIA_MIKATSUKI

ここで
キックボク
シング
の様子見れ
ますよ



この教室はどんな効果が...?

- ・脂肪燃焼
- ・ストレス発散
- ・体幹強化・筋力UP
- ・汗かきたい人
- ・ウエスト引き締めたい

講師 愛ちゃんの紹介

こんにちは! 愛ちゃんです(*'▽')
以前、キックボクシングのインストラクター
をしていました。みんなで楽しく運動して
シェイプUPしていけたらいいなと思ってい
ます。男女**welcome**です。
よろしくお願いします(^^♪

5月の休館日 20日(月)・21日(火)

小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』
指定管理者 シンコーススポーツ九州株式会社
TEL. 0952-73-9280 FAX. 0952-73-9282

【休 館 日】 第3月曜日とその翌日(祝日の場合は翌平日とその翌日)

年末年始(12月29日〜1月1日) ※お盆は通常営業

【利用時間】 10:00〜21:30(最終受付21:00)



http://ssk-mikazuki.c

ホームページ G004 /m

http://ssk-mikazuki.c

http://ssk-mikazuki.c

http://ssk-mikazuki.c

http://ssk-mikazuki.c

http://ssk-mikazuki.c

http://ssk-mikazuki.c

http://ssk-mikazuki.c

http://ssk-mikazuki.c

http://ssk-mikazuki.c

http://ssk-mikazuki.c

http://ssk-mikazuki.c

http://ssk-mikazuki.c

http://ssk-mikazuki.c

http://ssk-mikazuki.c



YUMERIA_MIKATSUKI