

毎日食べると薬のように効いてくる食材健康効果が高い食品5選

1. 青魚は脳に良い

オメガ3脂肪酸が脳の神経を守り、記憶力向上や認知症予防に効果的。

2. 納豆は血液サラサラ

ナットウキナーゼが血栓を溶かし、動脈硬化や心筋梗塞を防ぐ。

3. ヨーグルトは腸内環境を整える

乳酸菌が腸の悪玉菌を増やし、免疫力アップ&便秘解消に効果的。

4. くるみは心臓を守る

オメガ3脂肪酸が悪玉コレステロールを減らし、心疾患予防に効果的。

5. トマトは美肌&がん予防

リコピンの抗酸化作用で、紫外線ダメージを防ぎ、がんリスクを低減。

6. 卵は目を守る

ルテイン&コリンが目の健康を保ち、記憶力を向上させる。

7. バナナはストレスを和らげる

トリプトファンがセロトニンを増やし、気分を安定させる。

8. 抹茶はがん予防&ダイエット

カテキンが抗酸化作用を発揮し、脂肪燃焼や生活習慣病予防に良い。

9. オートミールは血糖値を安定させる

Bグルカンが血糖値の急上昇を防ぎ、糖尿病予防に役立つ。

10. ダークチョコレート

(カカオ70%以上)は血圧を下げる
フラボノイドが血管を広げ、血流改善
& ストレス軽減に効果的。



今月の推し ラットプルダウン

【主動筋】 広背筋・大円筋
【補助筋】 僧帽筋・三角筋・肘屈筋群



効果・特徴

主に広背筋を鍛えるトレーニングで
背中の厚みや幅を増やし、
除脂肪することで姿勢が改善され美しい
背中を作り出します。

1月の教室スケジュール



月	火	水	木	金	土
10:30-11:00 元気ハツラツ体操	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	10:30-11:00 ザ・サーキット	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	10:30-11:00 姿勢改善エクササイズ	10:30-11:00 さわやかストレッチ
【回数制】12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	【会員制】 11:30-12:45 骨盤底筋トレーニングヨガ		【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		【会員制】 20:00-21:00 アロマ・ヨガ (第2・4土曜で開催)
【会員制】 18:00-19:00 きつずチアA (年少児～小学2年生)					
【会員制】 19:05-20:05 きつずチアB (小学3～中学生)	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定)		【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)		【会員制】 20:00-21:00 アロマ・ヨガ (第2・4土曜で開催)
【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ					

新年 明けましておめでとうございます

今年も、沢山のイベントを考えて参りますので
楽しい一年と一緒に過ごしていきましょう。
寒さも本格的になってまいりましたが、体調管理に
気を付けていきましょう。
本年も宜しくお願い致します。

ゆめりあスタッフ一同<(_ _)>

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)



YUMERIA_NIKATSUKI

1月の休館日

19日(月)・20日(火)