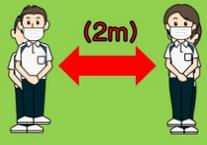
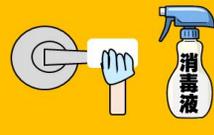




ゆめりあだより



ゆめりあでは、以下の感染症対策に継続して取り組んでおります。

健康チェック 発熱や風邪症状があれば 利用しない 	マスク着用 咳エチケット 	間隔をあける 	手洗い・消毒 	共用部の消毒 	換気 換気にご協力ください 
---	---	--	--	---	--

今月の健康情報 『オートミールは最強?!』

オートミールとは

「燕麦（えんぱく）」や「オーツ麦」と呼ばれる穀物を食べやすく加工した食品のこと。燕麦の英語名「Oat（オート）」と、食事を意味する「meal（ミール）」から名付けられました。

栄養と効能



オートミール、白米、玄米、食パンの1食分の栄養成分をまとめてみました。



食品名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	糖質 (g)	GI値
オートミール (30g)	105	4.1	1.7	20.7	14	1.2	2.8	17.9	55
白米 (150g)	234	3.8	0.5	55.7	5	0.2	2.3	53.4	84
玄米 (150g)	228	4.2	1.5	53.4	11	0.9	2.1	51.3	56
食パン (60g)	149	5.3	2.5	27.8	13	0.3	2.5	25.3	91

メリット

GI値が低く、糖質も少ない! = ダイエットに最適



食物繊維の量が多め = 便秘の予防・改善、糖尿病や動脈硬化のリスク低減
妊婦さんに積極的に取り入れたい!

鉄分・カルシウム、ミネラル豊富 = 貧血、うつ病の予防に効果的
子どもや赤ちゃんの成長に大活躍!



まとめ

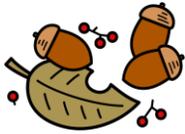
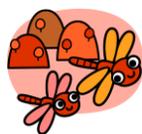
オートミールは、栄養満点でダイエットにもぴったりの健康食です。米やパンに含まれる栄養成分と比べてみても、オートミールの優秀さは一目瞭然です。

しかし、これだけ食べておけば大丈夫というわけではありません。オートミールには足りない、たんぱく質を一緒に取り、バランスの良い食事と運動をして、心も身体も健康になりましょう。

11月の教室スケジュール

安心して参加していただけるよう感染症対策をしております。

会員制教室 ☆ 随時無料体験 ☆ 実施中 !!

	月	火	水	木	金	土
朝		【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	9:45 受付開始	【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	9:45 受付開始	
	10:30-11:10 イキイキ体操&ストレッチ (当日先着30名限定)		10:30-11:10 元気ハツラツ体操 (当日先着30名限定)		10:30-11:10 ザ・サーキット (当日先着30名限定)	
	【回数制】 12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	【会員制】 11:30-12:45 かんたん 骨盤底筋ヨガ	【会員制】 11:30-12:30 ピラティス	【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		
夕		12:00 受付開始	【会員制】 18:00-19:00 きッズチアA (年少児~小学2年生)	【会員制】 18:00-19:00 きッズチアB (小学3~6年生)	【会員制】 19:00-20:00 きッズダンス (小学生~中学生)	
夜	【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定)	19:00 受付開始	【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	19:00 受付開始	【会員制】 20:15-21:15 リフレッシュ・ヨガ

創業祭

期間：11/14（月）～20（日）

◆お楽しみ抽選会を実施◆

1,000円の回数券が1口です。

この機会に豪華景品をGETしよう！！

景品例：特賞・・・3か月間トレーニング室利用券
3か月間お風呂利用券

その他豪華景品多数 🎁🎁🎁

ゆがみを知って、改善しよう！
身体ゆがみ測定会

11月28日（月）

骨格の歪みが数値で分かる！
筋肉の状態が色で分かる！！
だから、改善できる！！！！

測定20分 ストレッチ30分
測定+改善運動=1,500円（税込）

11月の休館日は21日（月）22日（火）です。

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）



NEW

Instagram

YUMERIA_MIKATSUKI