

広島グリーンアリーナ 健康・体力サポートセンター ～あなたの健康をサポート!～

# 生活習慣改善コース ～健康な生活習慣を身につけよう!～

6か月と4か月の2コースをご用意しています。  
 体重・体脂肪が気になる方、運動を習慣化したい方におすすめの教室です!

## ステップ1

### オリエンテーション

- 身体計測&体組成チェック
- 活動量計をプレゼント



## ステップ2

(6か月コースのみ)

### 全体会

- 医師の講話
- 目標値の設定  
(運動プログラムの提案)

## 料金

6か月コース 12,000円/お一人様  
 4か月コース 9,000円/お一人様

一人ではなかなか始められない...  
 という方も、スタッフがしっかりサポート  
 しますので安心ですよ!



## ステップ3

### ★プチカウンセリング

- 2週間に1回の運動指導,  
身体活動量, 体組成チェック

### ★カウンセリング

- 個別食事指導などのカウンセリング  
 [6か月コース 2回]  
 [4か月コース 1回]
- 体組成チェック
- 身体活動量チェック
- 管理栄養士による個別食事指導
- 経過確認



## ステップ4

### 効果確認

- 体組成チェック
- 総合アドバイス



【お問い合わせ】  
 広島県立総合体育館  
 健康・体力サポートセンター

フィットネス  
 プラザからの  
 お得なお知らせ

## パーソナルトレーニング

美ボディには、食事制限だけではなれません! 筋力トレーニングで筋肉をつける必要があります! 60分間×4回マンツーマンでインストラクターがサポートします! 筋トレ初心者の方大歓迎!

通常8,240円 ⇒ **6,160円**(税込)

※新規のお客様に限り。有効期限は購入日より2ヶ月間となります。 ※別途施設利用料620円(税込)が必要となります。

【お問い合わせ】 広島県立総合体育館フィットネスプラザ 〒730-0011 広島市中区基町4-1  
 TEL(082)502-0073 HP [http://www.sports.pref.hiroshima.jp/01\\_hpsc/fitness\\_plaza.shtml](http://www.sports.pref.hiroshima.jp/01_hpsc/fitness_plaza.shtml)



**4・5月限定**  
 (各月先着10名様)

ちょっと  
 気になる

## 健康豆知識

VOL. 3

### 花粉症対策は食生活から!

花粉症は、体内の免疫細胞が過剰反応することによって引き起こされるアレルギー反応です。花粉症の症状を和らげるには、過剰な免疫反応を抑え、免疫力を高める必要があります。そのための有効成分を普段の食事で摂取することで、花粉症の症状を和らげることが期待できます。薬のように即効性はありませんが、食生活から体質を改善することが、花粉症対策として有効的といわれています。

### ★花粉症対策に効果的な成分と食材★

#### ポリフェノール

抗酸化作用を持ち、花粉症の鼻水や目の痒みなどの原因となる「ヒスタミン」を減少させる効果がある。

【ポリフェノールを多く含む食材(ポリフェノールの種類)】

- 緑茶・べにふうき茶・甜茶(カテキン)
- しそ(ロズマリン酸)
- 大豆(大豆イソフラボン)
- レンコン(タンニン)
- 赤ワイン・落花生(レスベラトロール)
- りんご(りんごポリフェノール)



#### オメガ3系脂肪酸

不飽和脂肪酸のひとつで、免疫機能を正常化させ、アレルギー反応を抑える働きがある。

【オメガ3系脂肪酸を多く含む食材(脂肪酸の種類)】

- 青魚[サンマ・サバ・アジなど]  
(DHA:ドコサヘキサエン酸)  
(EPA:エイコサペンタエン酸)
- しそ油, えごま油, 亜麻仁油  
(アルファリノレン酸)



#### 乳酸菌

腸内には免疫機能を担う細菌の60~70%が存在しており、乳酸菌は腸内の細菌バランスを改善し、免疫力を高める働きがある。

【乳酸菌多く含む食材】

- ヨーグルト, チーズ
- 味噌, むか漬け, 納豆
- 酒粕
- お酢
- キムチ



主な出展:生活改善で花粉症対策など