



スポーツパレス便り

No.
372

富山県総合体育センター

こいのぼりに願いを込めて

元気っ子TOYAMA応援こいのぼり



富山県総合体育センターでは、こどもの日にちなんで「応援こいのぼり」を、正面入口ロビーとスポーツラウンジに掲揚しています。この応援こいのぼりは「元気っ子TOYAMA応援こいのぼり」をスローガンに、スポーツを通して子どもたちが元気にたくましく育ててほしいとの願いを込めて、当センターの季節行事として毎年掲揚しているものです。こいのぼりは5月5日まで掲揚されます。

最新情報 すぐに役立つ食事と栄養

健康づくりの方からアスリートまで



健康づくりを目的にしている方もアスリートも、運動やトレーニングの成果を出すためには、毎日の食事から目的に合った必要なエネルギー量や栄養素を摂ることが大切です。食事・栄養に関する研究も日々行われていており、「食」に関するいろいろな知識を知り、普段の食事の中に取り入れていくことが、生活習慣病の予防やアスリートに必要な体づくり、コンディションづくりのための大切なポイントになります。

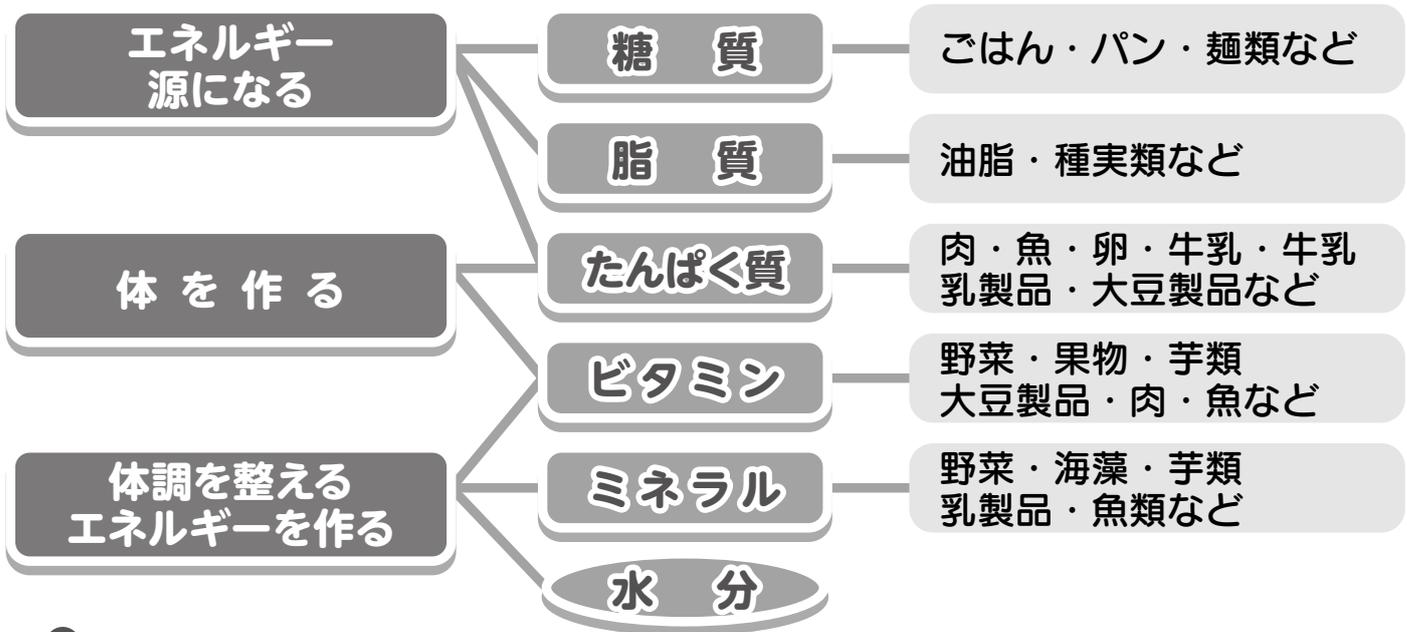
このコーナーでは、すぐに役立つような食事・栄養に関する最新情報をお届けしていきます。

今回は、食事を摂る時に参考にしてほしい基本情報をご紹介します。



栄養素の働き

それぞれの栄養素には次のような働きがあります。



食事の時は、6つの食品をそろえましょう

主 食	糖 質	(1つ)
主 菜	たんぱく質	(1皿)
副菜(味噌汁)	ビタミン・ミネラル	(2皿)
牛乳・乳製品	たんぱく質・ミネラル	(1つ)
果 物	ビタミン・ミネラル	(1つ)



「栄養バランスのとれた食事」のために、「汁物」「主菜」「副菜」「果物・その他」の食品は必ず3食で以下の食材が摂れるようにしましょう。



食品のラベルを確認してみよう!

特定保健用食品

- からだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品で、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、おなかの調子を整えたりするのに役立つ、などの特定の保健の用途に資する旨を表示するもの（国の許可が必要）

栄養機能食品

- 栄養成分（ビタミン・ミネラル）の補給のために利用される食品で、栄養成分の機能を表示するもの（国が定めた規格基準に適合すれば、製造・販売が可能）

機能性表示食品

- 事業者の責任で、科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示するものとして、消費者庁に届け出られた食品

特別用途食品

- 病者用、妊産婦用、授乳婦用、乳児用、えん下困難者用などの特別の用途に適する旨の表示をする食品

★消費期限（期限を過ぎたら食べないほうが良い期間）

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。その食品によってもちがいますが、だいたい、5日以内です。

★賞味期限（おいしく食べることができる期間）

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。

《参考資料提供》

TOYAMAアスリートマルチサポート委員会委員 スポーツ栄養士 舘川 美貴子
農林水産省ホームページ資料、消費者庁ホームページ資料

5月の主な利用予定

※予定の追加や変更が予想されるので、ご利用の際は(076)429-5455にご確認願います。

また、ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/> の「施設利用申し込み」でも確認できます。

【4/20現在】

■ 大アリーナ

- 3(木) 富山県卓球協会
全日本実業団・全日本クラブ・全国レディース県予選
- 4(金) 第14回富山県トランポリン競技選手権大会
- 5(土) 富山県ビーチボール協会ふれあい大会
- 6(日) 富山県卓球協会 中部日本県予選(ジュニア)
- 13(日) 富山県総合政策局 富山県スポーツフェスタ開会式
富山県民スポレク祭全国スポレク祭富山予選会
- 19(土) 富山県卓球協会 中部日本県予選(一般)
- 20(日) 県民スポレク祭ママさんバレーの部
- 26(土)／27(日) 富山県高等学校体育連盟
第71回富山県高等学校総合体育大会バスケットボール競技会

■ 中アリーナ

- 5(土) 富山県卓球協会 県ダブルス卓球大会(ラージ)
- 6(日) 富山県バスケットボール協会 天皇杯・皇后杯全日本バスケットボール選手権大会
- 12(土) 未来のアスリート発掘事業
- 13(日) 富山県総合政策局富山県スポーツフェスタ開会式
- 20(日) 県民スポレク祭ママさんバレーの部
- 24(木) 富山県総合教育センター新規採用教職員研修
- 26(土)／27(日) 富山県高等学校体育連盟
第71回富山県高等学校総合体育大会バスケットボール競技会

※ランニング走路が利用できない日、および時間

3(木)／5(土)／6(日)／19(土)／20(日)／27(日)の〈8:00～17:00〉

13(日)の〈8:00～16:00〉 26(土)の〈8:00～21:00〉



☆☆5月の《ファミリースポーツタイム》☆☆

【中アリーナ】10(木)／17(木)／24(木)／31(木)〈18:00～21:00〉 ※ファミリースポーツタイム以外の一般利用についてはお問い合わせください

■ 小アリーナ

- 2(水) リラックスヨガ(10:00～11:00)
- 9(水)／16(水)／23(水)／30(水) リラックスヨガ(10:00～11:00)
- 10(木)／17(木)／24(木)／31(木) ピラティス(10:00～11:00)
ベリーダンス(18:00～19:00)
- 13(日) 富山県生涯スポーツ協議会(11:00～15:00)

■ 50m温水プール

- 富山県水泳連盟競泳合宿のため
- 2(水) 一般開放時間は(14:00～18:00)となります
- 3(木)～6(日) 一般開放時間は(11:30～16:00)となります
- 3(木)～6(日) JSS中川スイムスクール合宿
- 9(水)～12(土)／17(木)～21(月) セントラルスポーツ合宿
- セミナー水泳ジュニア(月)／(水)／(土)〈18:00～20:00〉

■ トレーニング室

営業時間はいつでもご利用いただけます

■ 飛込温水プール

- 3(木)～5(土) 富山県水泳連盟水球小学生強化練習
- 6(日) 富山県民体育大会アーティスティックスイミング(1部)
- 13(日) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング国体練習会
- 19(土)／20(日) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング国体合宿
- セミナー水球ジュニア(月)／(水)／(金)〈18:30～20:30〉
- セミナーシンクロナイズドスイミング(月)／(水)／(木)〈17:00～18:30〉

■ 測定室

- 12(土) (午前)富山中部ボイス
- 19(土) (午前／午後／夜)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
- 26(日) (午前／午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業

■ スポーツサウナ

営業時間はいつでもご利用いただけます

■ 会議室／大研修室／中研修室／小研修室

会議室および研修室の利用については、お問い合わせください

■ 宿泊

- 2(水)～5(土) 富山県水泳連盟
- 12(土) 高岡向陵高校男子ハンドボール 他

【5月の休館日…1(火)、8(火)、15(火)、22(火)、29(火)】

◇富山県総合体育センターの営業時間◇

平日／土曜 9:00～21:00

日曜／祝日 9:00～19:00

※ただし温水プールおよびスポーツサウナは

平日 14:00～20:00

土曜 10:00～20:00

日曜／祝日 10:00～18:30

スポーツクリニックのお知らせ

スポーツ障害でお悩みの方に、日体協公認
スポーツドクターがアドバイスいたします!

●整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 5月12日(土)14:00～16:00

スポーツによる腰・膝・肩などの痛み、ケガ等の治療方法やトレーニング処方、スポーツ障害の予防法の相談

●内科系スポーツ障害相談日(無料) 5月19日(土)／26(土)14:00～17:00

スポーツによる内科的症状(動悸・息切れ・頭痛・胸痛など)や内科的障害をもつ方のスポーツ処方の相談

●呼吸循環器系機能測定日(有料) 5月19(土)／26(土)14:00測定開始 (一般1,050円／児童生徒520円)

競技者を対象に、スポーツドクター・運動生理学専門指導者の立ち会いのもと、最大酸素摂取量やLT値測定を実施し、測定結果の説明と今後のトレーニング方法についてアドバイスします。

お申し込みは、トレーニング室へ 076-429-5455(代)

スポーツパレス便り No.372 平成30年4月25日 印刷:いおさぎ印刷(株)

発行:富山県総合体育センター／〒939-8252 富山市秋ヶ島183 tel (076)429-5455

URL : <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html> E-mail : palace@sportsnet.pref.toyama.jp