



こんにちは！スポーツ指導員の廣谷です！


夏休みも中盤に入りましたね。

暑い夏に食べる定番のものといえば、「スイカ」じゃないでしょうか！？

皆さまは、今年スイカ食べましたか？？ スイカを食べるときに塩をかけると、甘さが引き立つことは、今となれば誰もが知っていることでしょう♪

今回は、「塩」以外での「意外と合う！？スイカ+〇〇」についてご紹介していきます！


ぜひ、目を通してみてください！！♪

●  + 砂糖

甘党の方にオススメ！！

脳の活性化をはかり、安眠効果が得られます！♪
砂糖の摂りすぎには注意！！




●  + はちみつ

はちみつ好きにはたまらない！

疲労回復によく、美肌にも効果的ですので、女性の皆さまはぜひ、食べてみてください！！♪



●  + レモン汁

イタリアの定番！！

レモンの酸味がグッと自然な甘みを引き立たせてくれます！塩分が気になる方は、ぜひ試してみてください！




●  + すりごま

和菓子のテイストに！？

ゴマをすり潰すことによって、栄養素が効率よく吸収されます！味が気になる方は、ぜひ！




●  + 黒酢

一気に大人の味に！！

血液がサラサラになることから、血流改善にも繋がります！甘くないスイカにチャレンジしたい方にオススメ！



●  + シナモン

意外な相性！？

抗酸化効果が得られ、生活習慣病の予防が期待されます！妊娠中の方は、大量の摂取は避けましょう。



当施設からお知らせ

引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、施設内外での密を避けるため、**事前予約** **でのご利用のみ**といたします。ご予約は、**お電話のみ**先着順となります。ご予約せずにご来館された場合はご利用できませんのでご了承ください。



★屋外プール開場中止について

屋外プールは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**今年度の開場は中止**となります。皆様のご理解の程、よろしくお願ひ申し上げます。

中央市民プールをご利用の皆様、こんにちは！

福岡医健・スポーツ専門学校の園田と申します。
今回就職活動の一環として、以前から興味があった公共施設の業務を学ぶため、中央市民プール・早良体育館へインターンシップに行かせていただきました。
指導するだけでなく、事務的な業務や監視など見えない所でもお客様のために業務をしていることを学び、自分の将来に向けて一步前進することが出来ました。7日間という短い間でしたが、この貴重な経験を活かし、就職活動に励みたいと思います！
話は変わりますが、実は私は栄養コースで学んでいるので8月の暑さに負けないよう**熱中症を予防する食材**を3つ皆さまにご紹介したいと思います！少しでも参考になれば嬉しいです☆

豚肉

疲労回復に役立つ**ビタミンB1**が豊富に含まれています

モロヘイヤ

脱力感や食欲不振を防ぐ**カリウム**が含まれています

梅干し

エネルギー代謝をよくする**クエン酸**が豊富です酸味もあるので食欲増進にも繋がります



いかがでしたか？
熱中症対策をしっかり行い、一緒に夏を乗り切りましょう

— 8月の休館日 —

なし

※ホームページに最新の情報を掲載しておりますので、そちらをご確認ください。



〒810-0061

福岡市中央区西公園14-30

☎ 092-712-8090

福岡市立中央市民プール
(NTWスポーツ
振興共同運営企業体)