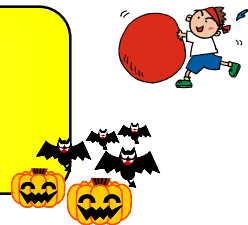
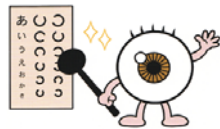


## 10月の主な行事

1日： コーヒーの日	14日： 鉄道記念日
6日： 国際協力の日	16日： 世界食糧デー
8日： 寒露	20日： リサイクルの日
10日： 目の愛護デー	24日： 国際連合デー
12日： 体育の日	31日： ハロウィン



## 今月のかわら版：1 「健康にも美容にもチアシード」

健康にも美容にもダイエットにも良いとして注目されている食材に、「チアシード」というものがあります。近年アメリカでは大注目の食材となっています。有名な海外セレブもチアシードを愛食していると公言しており、日本でも人気が出てきています。

### ◆チアシード

「チア」という植物の種で、元々はメキシコを中心とした南米で栽培されてきました。シソ科ミント属の植物の種で、ごまよりも少し小さい粒です。「チア」はマヤの言葉で「強さ、力(ちから)」を意味し、シードは種ですからチアシード＝強さの種という意味になります。水に浸すと数時間で10倍程度に膨らみ、ゼリー状になるのが特徴です。古代マヤ・アステカ時代から食べられており、人間が生きていくための栄養素が入っている奇跡の食材とも言われています。

### ◆チアシードの栄養素

タンパク質、アミノ酸、必須脂肪酸、食物繊維、ビタミン、ミネラル(亜鉛、カルシウム、カリウム、鉄分等)、現代人に不足しがちな栄養素が豊富に含まれています。

特に注目したいのが「必須脂肪酸」です。必須脂肪酸は、体内で合成できず食品から摂る必要がありますが、チアシードにはこの必須脂肪酸である「オメガ3脂肪酸」も非常に豊富に含まれています。

### ◆オメガ3脂肪酸

代謝を促し体脂肪を落ちやすくしてくれる良質な油のことで、主に魚や植物などの食品に含まれています。オメガ3脂肪酸は、コレステロール・中性脂肪の抑制や動脈硬化・心筋梗塞・高血圧の予防、さらには抗うつにまで効果があるとされ、チアシードは、不足しやすいオメガ3脂肪酸を効果的に摂取することができます。チアシードの摂取量は1日約15グラム(スプーン大さじ1杯程の量)が目安です。

### ◆食物繊維が豊富

チアシードには、玄米のおよそ10倍の量の食物繊維が含まれています。水溶性も不溶性もどちらも含まれていて、便秘改善やダイエットにも非常に優れた食材となっています。

## 今月のかわら版：2 「ランニングイベントが人気急上昇中!？」

夏場の暑さとは一転し、秋は少しずつ涼しくなり、まさにランニングに最適な気候になります。すでに話題の皇居ランをはじめ、ライフスタイルの一部となりつつあるランニング。今回はそのランニングの中でも、今流行りの「ランニングイベント」にスポットを当ててご紹介します!

### ◆ランニングイベントとは?

スポーツ要素の強いマラソンやランニングとは異なり、タイムを競うことなく楽しみながら走るのが目的のイベントです。元々海外発のランイベントですが、数年前から日本にも続々と上陸して話題を集めています。人気の秘密は、適度な距離と値段。本イベントの走距離は3km~5kmで、東京マラソンの約半分の距離なので、気軽に楽しむことができます。また、費用は4000~6000円程度で参加できるところも魅力の1つです。今回は、特に有名な3つのイベントをピックアップしてご紹介します。

#### ①カラーラン

「健康的で、積極的なライフスタイルを追求する」というコンセプトの下、アメリカで始まったランイベント。参加者は全員白いTシャツを着用し、コース内に設けられたカラーゾー

#### ②バブルラン

コース上に設置されたバブルマシーンから大量の泡が放出され、その中を泡まみれになりながらゴールを目指します。メイン会場では、人気のアーティストやDJによるパフォーマンスを楽しむパーティーも開催しています。

#### ③エレクトリックラン

蛍光色の服や光グッズなどを身に付け、光と音楽で彩られた夜のコースを走ったり、歩いたり、踊ったりと自由に楽しみながらゴールを目指します。

### ◆参加するには・・・?

本イベントは主に夏から秋にかけて全国各地で開催されています。参加するには各イベントホームページ上でエントリーが必要です。早期エントリーの場合、お得な費用で参加することができるので、要チェックです。ご家族、友人、会社の同僚等と一緒に、思い出作りに参加してみたいか?がでしようか?

