

MCTオイルとは？

身体機能から認知症予防までを
支える万能エネルギー！

月刊
キ
ユ
ア

今、マラソンランナーやボディービルダーの間で、MCTオイルに注目が集まっているのを知っていますか。MCTオイルとは中鎖脂肪酸（Medium Chain Triglyceride）100%の油のことです。
簡単に摂取できて、健康にも良いので、これを機に試してみたいはいかがでしょうか。

MCTオイルの効果

MCTオイルは…

無味・無臭！

認知症の
予防

生活習慣病
の予防

持久力
向上

脂肪燃焼

相性GOOD！

- ・ コーヒー
- ・ サラダ
- ・ プロテイン
- ・ 味噌汁など

注意点

- ・ 加熱しない
- ・ 摂りすぎない
- ・ ポリスチレン容器には入れない

令和6年11月66号

スポーツキアセンター
横浜・健志台接骨院

スポーツドクター相談会

キアセンターでスポーツドクターに相談することができます。ケガでお悩みの方は、是非ご参加ください。申込み方法は、キアセンターで、参加申込み書を配布いたします。必要事項を記載のうえ、相談会の前日までにスタッフに提出してください。今月は、以下の日程で実施する予定です。

11月 22日（金） 17:00～

※日時追加がありましたらお知らせいたします。

11月の診療について

◇日曜・祝日の診療について

・手技による施術はございませんが、その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。

・1日（金）は日体フェスで授業はありませんが、通常診療いたします。

・4日（月）は祝日ですが、通常授業のため通常診療いたします。

・23日（土）は勤労感謝の日のため、祝日診療とさせていただきます。

※17日（日）は、公開講座「日体大ウォーキング」を実施いたします。

Follow Me!
SNS



Instagram, Facebook, LINEで様々な内容をアップいたしますので、是非フォローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階

TEL: 045-479-6262