

# 合同会社 A. M-RISE／パーソナルジム健想

パーソナルジム健想では、地域の皆さまの健康づくりを支援する中で、運動だけでなく、日々の食事や栄養の大切さについても発信しています。特に、たんぱく質をはじめとした栄養バランスの重要性を伝える中で、魚介類を取り入れた食生活の提案にも取り組んでいます。

## ・栄養指導を通じた魚食の推奨

トレーニング効果を高めるためには、筋肉の材料となるたんぱく質の摂取が欠かせません。健想では、肉や卵だけに偏らず、魚を活用した食事もおすすめています。魚には良質なたんぱく質に加え、DHA・EPA など健康維持に役立つ栄養素も含まれており、ダイエット中の方や生活習慣病予防を意識する方にも取り入れやすい食材です。

## ・お客様への食事アドバイスで水産物の魅力を発信

お客様の食事内容を確認する際には、主菜として魚料理を取り入れることや、コンビニ・スーパーで購入しやすい焼き魚、刺身、缶詰、冷凍魚などの活用方法も提案しています。忙しい方でも無理なく魚を食生活に取り入れられるよう、実践しやすい形で情報提供を行っています。

## ・ホームページ・SNS での情報発信

今後は、パーソナルジム健想のホームページや SNS においても、健康づくりに役立つ食事情報の一つとして、魚介類を活用した食事例や栄養面でのメリットを発信していきます。運動と食事の両面から地域の健康づくりを支えることで、水産物の消費拡大にも貢献してまいります。