

ませ鍼灸整骨院便り

2019年
3月号

だんだんと暖かい日が多くなってきて、春を感じる気候になってきました。そろそろ、上着を一枚減らして、運動でもしようかという気持ちにもなってきます。先日、吹田で行われたラグビー大会に出場してきました。試合には勝ちましたが、もう少し体力と筋肉があれば・・・と実感してしまうことがありました。今回は、しっかりと結果につなぐための運動と食事についての内容になります。



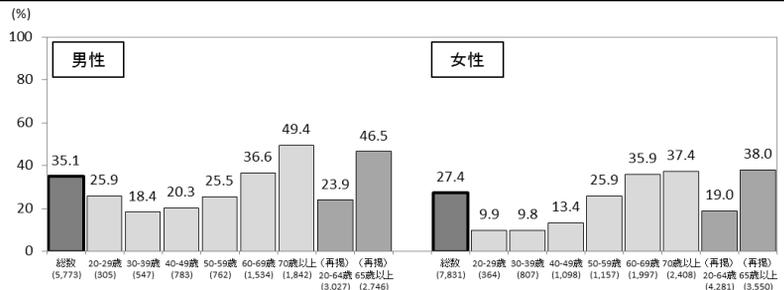
それは運動で 大丈夫ですか？



ウォーキングにストレッチ、ジムにも週に数回行っている。運動をしているつもりなのに、健康とは程遠いのはなぜなのでしょう？平日、フィットネスジムに行くと年配の方が多く、オープン前には入り口に並んでトレーニングマシンの争奪戦！色々と噂やお話を聞きますが、実は、**運動習慣は五人に一人しかありません！！**

厚生労働省が2016年に発表した「国民健康・栄養調査」によると、20～64歳の男女で日頃から運動習慣がある人（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者）は21%しかいません。

普段は仕事で忙しく、運動と言われても…いつしたらいいの！？運動はイイのはわかっているけど…重い腰が上がらない…となっていないですか？運動の目的はしっかりしていますか？中高年がよく健康診断で引っかかってしまうのは、**血糖値・高血圧・メタボリックシンドローム**…健康診断では数値化され、この数値を下げるには、目的に合ったトレーニングが求められます。



厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」

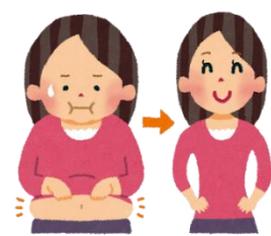
目的は明確に！！運動後どうなりましたか？ or どうなりたいですか？

多くの方の目的は、**ダイエット・血液検査の結果を正常値にしたい・長生きをしたい・元気で健康的な体でいたい・趣味のスポーツを続けたい**などのいった内容が多いのではないのでしょうか？目的を達成させて充実した生活の方は、今のまま継続して頑張るかレベルアップさせて、さらに元気な体に向向上させていきましょう！なかなか結果が出ない方や効果が出にくい方は、今一度、運動内容の見直しをしてみてもいいかもしれませんか？



血液検査

とりあえず運動！とは思いますが行動するけど結果がなかなか…運動より食事を見直す方が効果が出るかも!?



ダイエット

やっぱり体重を落としたい目標は10kg減！！運動と食事で無理なく頑張らしましょう！



筋力アップ

健康やボディメイク！！最近では美尻をという言葉聞くことも多くなってきました。適度なプロテインで効果アップ！



運動でスッキリ

体を動かすのが好き！思いっきり汗を流してスッキリ。家事のストレスも忘れリフレッシュ！

お勧めは下半身の強化から！足腰が衰えれば、運動どころが大変

二十歳を過ぎると、1歳ごとに約1%の筋肉量が落ちると言われています。上半身の筋肉はあまり落ちませんが、下半身の筋力が衰えていきます。何から運動したらよいかわからないという方は下半身の強化から取り組んでみてはいかがでしょうか？



王道のスクワット

まずは10回！

膝をつま先より出さずにお尻を突き出しながら腰を下ろす！！



足を肩幅に開き椅子に浅く座る

背筋はまっすぐに伸ばして椅子から4秒かけて立ち、4秒かけて座る

椅子からゆるスクワット

血糖値を下げる！！ には運動より食事！？

意外と知らない糖質の話で、普段のごはん・パンなどの主食。主食は炭水化物で糖質が高く血糖値を上げやすい食べ物です。ごはん一善の糖質量は58.9g。角砂糖に置き換えると約18個分！実はコーラ500mgよりも多いのです！！

 ごはん 茶碗1膳160g	 食パン 6枚切り1枚67g	 お蕎麦1玉120g
角砂糖に換算すると		
約18個分	約9個分	約9個分

「メタボ」名前はメジャーでも中身はマイナー

ポッコリおなかのメタボ体型！それだけですんでいたらかわいひ話で済みますが、動脈硬化をベースとした、心臓・血管系の病気を引き起こす考え方です

ではなぜ太るのでしょか？脂肪が犯人？真犯人は**糖質**だったのです。中年男性の多くが悩むポッコリお腹の脂肪は、脂っこいものを食べた結果ではなく、糖質を過剰摂取したことで余ったブドウ糖が**中性脂肪**に形を変えた物なのです。

インスリンは、血糖値の上昇から守ってくれる大事な物質です。糖質を過剰に摂りすぎているとインスリンも分泌しにくくなってきます。



不調の原因は血糖値！？

年を取るのは誰しもの事！そして生きていくためには糖質(ブドウ糖)は必要です。血糖値の話題が多くて嫌になりますが・・・

タンパク質や脂質がブドウ糖と合体(糖化)すると**AGE**という物質が出来ます。このAGE、かなりたちが悪いのです！！色々な病気や老化現象の原因になっていることがわかっています。

血糖値で太り→老ける→病んでいくという順番で進んでいきます。私達の体は、水分以外はほとんどタンパク質と脂質で出来ています。余分なブドウ糖が悪さをしてしまいます。くれぐれも、食べ過ぎにはご注意ください。

エリンギでメタボ対策！炒め物！



材料(3人前)
 牛肉: 250g
 ニンニクの芽: 一袋
 エリンギ: 1パック
 ごま油: 適量
 塩コショウ: 少々
 中華スープの素: 少々
 焼肉のたれ: 少々

- ①フライパンを熱し、ごま油を入れ牛肉を炒める
- ②軽く塩コショウ・中華スープの素をいれ味付けをする
- ③牛肉に火が通ってきたら、ニンニクの芽・エリンギを入れ炒める。全体に火が通ったら火を止め焼肉のたれを入れる
- ④最後に一度火をつけ全体に味が染みるようまぜ完成★

ませ鍼灸整骨院

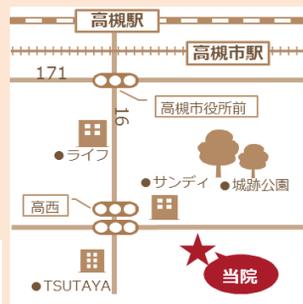
ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約
優先制

8072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ城西店のななめ向
 駐車場2台分完備