

あきもと 健康ニュース

9月号



あきもと鍼灸整骨院

福岡市南区筑紫丘1-23-18

▼お電話でのご予約はこちら▼

☎092-559-1400

公式ホーム
ページは
こちら →



LINEで
ご予約は
こちら →



みなさん、こんにちは！秋本です。

9月になりました。外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、少しずつ秋の訪れを感じている今日この頃。さて毎年9月1日は「防災の日」です。1923年に発生した関東大震災が9月1日だったことが選ばれた理由です。年に一度のこの防災の日に、家具の転倒防止や食器棚の開閉防止など、家の中で見直すべきところはないか、ご家族でチェックしておくといいですね。



今月は「肩こり」についてお話ししていきたいと思います。

今や日本人の国民病と言っても過言ではない「肩こり」。悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？気にはなっているけど、いつものことだからそのまま放っておいてしまっている方いませんか？簡単にできるストレッチを今回ご紹介していますのでぜひ毎日の習慣にしてみてくださいね。

また、今回は「腸内環境」についてもお教えしています。腸内環境を整えるためには正しい腸活をする必要があります！普段ヨーグルトや納豆を食べる機会があってもその食べ方まで意識して食べている方は少ないのではないのでしょうか？実はもったいない食べ方をしているかもしれません！正しい食べ方を知って腸内環境を整える食材を上手に取り入れましょう！

そして、今回お送りするレシピは、『さば缶とパプリカのマスタード和え』です！旬の食材であるパプリカを使った絶品レシピです。ビタミンC源といえば柑橘類というイメージですが、実は赤パプリカこそビタミンCを最も多く含む食材なんです。ビタミンCは肌や免疫力にいいことで有名ですよね。そんな栄養豊富なパプリカを使った簡単レシピですので、ぜひ作ってみてくださいね。

日本人の「国民病」

肩こりになるメカニズムと予防法

日本人の国民病といっても過言ではない「肩こり」ですが、一説では、成人の3人に1人が肩こりに悩まされているとも言われているのです。肩こりは、疲労やストレス、冷えや運動不足などが原因となることが多いですが、自覚症状がなく慢性化する肩こりも少なくないため注意が必要です。今回は肩こりのメカニズムと予防法などについてお教えしていきます。



肩こりのメカニズム

肩こりは、頭や腕を支える首・肩周りの筋肉の硬直による**血行不良**、または**疲労物質の蓄積**によって発症すると言われていいます。筋肉に栄養を送る血液が不足すると**酸欠状態**に陥り、乳酸や老廃物が蓄積されます。これらが**筋肉周辺にある神経を刺激すると、その刺激が脳に伝わり「痛み」として認識される**のです。首・肩周りの筋肉は、全身の筋肉の中でも非常に複雑な構造をしており、なおかつ全身の筋肉の中継点となっているため、**ケガや痛みを生じやすい部分**と言えるでしょう。また、日常的に使われる頻度が高いため、知らず知らずのうちに疲労物質が溜まり、**緊張を起こしやすい部分**でもあります。

肩こりを引き起こす主な原因

- 不自然な姿勢や同じ姿勢での長時間労働
- 緊張やストレス
- 過労・睡眠不足
- 目の使いすぎ、目の疲れ
- 偏食・食欲不振
- 冷え性・冷房による冷え
- 運動不足
- 歯の噛み合わせが悪い
- 顎関節症・内科疾患・風邪



日常生活での予防法と改善ストレッチ

予防法① 体を動かして血行を良くする

体に負担が少なく、**全身の筋肉をバランス良く使う運動**を、少しずつでも行うようにしましょう。ウォーキングやサイクリング、水中ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操などがおすすめです。

予防法② 肩や首を冷やさない

夏のエアコンによる冷やしすぎや、冬の寒さに身を縮める**筋肉の緊張**は、肩こりの原因です。冷気をなるべく避け、蒸しタオルやカイロなどを使って、肩と首を温めましょう。

予防法③ 仕事の環境を見直す

パソコンの画面との距離は**40cm以上離し**、目線が下になるように位置を調節しましょう。背筋を伸ばして椅子に深く腰掛け、デスクワークが続く場合は、**1時間に1回は伸び**をするようにしましょう。

肩の運動

両手に500mlのペットボトルを重りに持ち、手首は真っ直ぐにして両手を交互に前後に振る。肩の痛まない程度に10回繰り返す。



適度な重さに
水量調節
しましょう。

肩回し運動

肘を横に広げ、両手を肩に添える。肩から手を離さず、肘をゆっくり大きく回す。
(前後10回程度)



前回し 後ろ回し

頭を押し下げる運動

両手を頭の後ろに当て、そのままゆっくりと前に倒す。倒して10秒、3回行う。背筋を伸ばすと◎



あごを胸につける
イメージで！

腸内環境を整えるための秘訣とは？

皆さん、今日のお腹の調子はどうですか？便秘が続くと肌荒れするという方はいらっしゃいませんか？腸は第2の脳と呼ばれるほど重要な臓器で、腸内環境が乱れるとさまざまな不調が出てきます。今回は、腸内環境を整えることのメリットと効果的な食事についてお教えしていきます！飽きっぽい方でも無理なく自然に続けられると思うので、実践してみましょう！

腸内細菌の種類

善玉菌 (乳酸菌・ビフィズス菌など)	悪玉菌の繁殖を抑えて腸内環境を整える。 免疫力を高めたり、腸の動きを活発にさせる。
悪玉菌 (ブドウ球菌・大腸菌など)	臭いの元となる。 有害物質を作り出す。
日和見菌 (バクテロイデスなど)	善玉菌が優勢の時は善玉菌の味方に、 悪玉菌が優勢の時は悪玉菌の味方になる菌。

3つの菌の理想的なバランスは、
善玉菌：悪玉菌：日和見菌が
2：1：7の割合。
この割合を保つためにも、
善玉菌を増やし、悪玉菌を
増やさないようにしましょう。

腸内細菌を整えるメリット

その1 メタボ改善！

便秘により悪玉菌が多くなると、腸の動きが悪くなり、腸内に老廃物が溜まりやすくなります。その結果、悪玉菌が老廃物を分解して作り出した有害物質が腸壁から血中に吸収され、**血液がいわゆるドロドロ状態になり、血流が停滞**してしまいます。血流が停滞したドロドロ血液の状態では栄養は細胞に吸収されにくく、**脂肪として蓄積されて、皮下脂肪や内臓脂肪**となってしまうのです。よって、腸内環境を整え、効率よく栄養を吸収することがメタボ解消に繋がります。

その2 ストレスを感じにくくなる！

自律神経には、活動時や緊張している時に働く交感神経と、休息やリラックスしている時に働く副交感神経の2つがあります。この2つはシーソーのようにバランスをとりながら働いています。胃や腸は副交感神経が優位になる時間に消化が活発になりますので、**ストレスがかかって交感神経が優位になると腸の動きが悪くなり、腸内環境も乱れてきます。**ストレス耐性を上げ、ストレスを感じにくくさせるためにも、腸内環境を整えることが大切です。

その3 免疫力アップ！

アレルギーは、体の中に侵入してくる異物を排除する免疫機能がうまく働かないことで起こります。この免疫機能を保つために重要なのが免疫細胞です。**免疫細胞の7割は腸に存在しており、腸内環境が乱れて、悪玉菌が増えると、免疫細胞が上手く働かず、アレルギー反応が起きやすくなる**のです。

定番腸活メニューと正しい食べ方



納豆

納豆菌は胃酸に耐性を持ち、死滅することなく胃を通過し、腸まで到達することができます。さらに、納豆菌には乳酸菌(ビフィズス菌)を増やし、安定化させる効果もあることが明らかになっています。

▼ 納豆の正しい食べ方 ▼

- 納豆はアツアツのご飯では食べない！**
アツアツの炊きたてご飯に納豆を乗せる人は非常に多いですが、**ナットウキナーゼは熱に弱い**ので、熱いご飯の上に乗せると成分が壊れる可能性があるのです。少し冷まして食べましょう！
- 粒納豆よりひきわり納豆の方が栄養価は高い！**
納豆は発酵によって、元の大豆より栄養価を高めています。ひきわり納豆は砕いた大豆を使用し、表面積が大きいので納豆菌による分解が進み、**発酵時のビタミンなどが粒納豆より増えます。**
- 納豆×キムチ×オリーブオイルが最強！**
キムチも発酵食品ですが、キムチの植物性乳酸菌はヨーグルトの動物性乳酸菌より**生きて腸まで届きやすい**ので、善玉菌を増やす納豆と合わせると整腸パワーがアップします！また、オリーブオイルのオレイン酸には**腸のぜん動運動を促す効果**があり、便秘解消に効果的です。オリーブオイルの目安は納豆1パックに小さじ1杯程度です。



ヨーグルト

腸内で善玉菌を増やし、エネルギー代謝に必要なビタミンB群を合成する働きのあるビフィズス菌は、お腹の中まで生きて届きやすい乳酸菌のひとつです。

▼ ヨーグルトの正しい食べ方 ▼

- 朝イチのヨーグルトはもったいない！**
ビフィズス菌や乳酸菌は胃酸に弱いので、朝一番で空腹時に食べると多くが**胃酸にやられてしまう**可能性があります。少しでも多く生きた菌を腸に届けるためには**胃酸が薄まった食後に食べる**のが良いですよ！
- ヨーグルトは開封後すぐに食べ切る！**
乳酸菌やビフィズス菌は空気に触れると、活性度が落ちてしまいます。**開封後は早く食べないともったいない**です！大きなパックで買い、毎日少しずつ食べている方は、**小さなパックのヨーグルトを一度に食べる**ほうがオススメです！
- ヨーグルトは毎日食べる！**
加齢とともに腸内のビフィズス菌は減ってくるので毎日食べないともったいないです！エサとなる**水溶性食物繊維(キウイやリンゴ)やオリゴ糖(バナナやはちみつ、きな粉)**と一緒に摂って、**腸内で菌を育てる**ことも大事です。

舌話で作るおしゃべりな野菜♪ さばとパプリカのマスタード和え

今回は『パプリカ』を使った簡単レシピをご紹介します。美しいお肌作りや健康な体に欠かせないのが、活性酸素の働きを抑え細胞の老化を防ぐ「**抗酸化力**」。その抗酸化力が高い栄養素の代表である「**ビタミンA(βカロテン)**」、「**ビタミンC**」、「**ビタミンE**」の全てがパプリカには豊富に含まれています。特に肌細胞のコラーゲン生成を助ける**ビタミンC**は、血のめぐりをよくする**ビタミンE**と合わさることで抗酸化力がより一層高まるのです。**抗酸化ビタミンがすべてそろったパプリカはまさにアンチエイジングに欠かせない美容ベジタブル**といえます。また、パプリカには、**むくみを改善する働き**のある**カリウム**が豊富に含まれています。カリウムは水溶性で水に溶け出しやすい性質のため、効率的に摂るには生食で食べるのがおすすめです。



＜＜材料＞＞ 2人分

さばの水煮缶(190g)	1缶
赤パプリカ	1/2個
レモン汁	大さじ1
粒マスタード	小さじ2
塩	少々

1



赤パプリカはヘタと種を取り、1cm四方に切る。

2



ボウルにレモン汁、粒マスタード、塩を入れて混ぜる。

3



さばの水煮缶は汁を1/2ほど残して②のボウルに加える。

4



さらにパプリカを加えて全体を混ぜる。

5



器に盛り付けたら完成！

