

ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

カロリー制限で身体がたるむ!?アラフォー、アラフィフが注意すべき食習慣

40代、50代は活動量を増やし「続けられる」運動をすることが大切

体のたるみ予防はもちろん、アラフォー、アラフィフ世代は生活習慣病予防としても、適度な運動を継続していくことが必要不可欠です。

ただし急に激しい運動を始めると、関節や筋肉などを痛めやすいので、普段の生活に軽い運動をプラスして活動量を増やすことから始めましょう。買い物に出かけたり、移動したりするときに車を使わずに自転車を使ったり、歩ける距離であれば歩くようにしたり、といったことを積み重ねていくようにします。

また「階段は薬」という言葉もあるように、階段の上り下りは運動効果が高いので膝や下肢に不安のない人は積極的に使うように心がけましょう。



体重増加を気にするあまり、極端にカロリー制限した食生活を続けていると、皮膚や筋肉の元となるタンパク質不足を招き、たるみの原因になることがあります。

今回は、40代、50代がたるみのない身体を維持するために必要なことを、運動、栄養素、生活習慣など、それぞれの切り口から解説します。

運動後の極端な糖質制限は逆効果!?

今までよりも活動量が増えたり、運動をした後は食事にも気をつける必要があります。特に注意すべきなのが体のエネルギー不足です。ダイエット目的で糖質をとらないようにする「糖質制限ダイエット」が話題となりましたが、運動後の体は貯蔵されていたエネルギーが枯渇した状態となっているので、エネルギー不足を補うためには糖質をしっかりと摂る必要があります。

糖質が不足した体にさらに追い打ちをかけるように極端な糖質制限の食事を行ってしまうと、エネルギー不足から疲労回復に時間がかかるだけでなく、集中力も散漫になるので注意しましょう。

もちろん必要以上に食べすぎると余った糖質は肝臓や筋肉にグリコーゲンとして貯められます。このグリコーゲンはその質量の3〜4倍の水分と結びつき性質があるため、余った糖質が多ければ多いほど体に貯め込まれる水分量が増え、体重が増加するのです。

体を冷やす食品はなるべく避ける

暑い時期だけではなく、好んで冷たいものを食べる習慣が続いてしまうと体が冷えてしまい、体調を崩す一因となります。



す。特に筋肉量が低下してくるアラフォー世代では、若い頃に比べると体が冷えやすくなるため、血流が滞って疲労感が残ったり筋肉の柔軟性が低下して肩こりや腰痛などに悩まされたりすることがあります。

運動後でも、手軽に摂れる食材の例

- 運動後の体に必要な栄養素を手軽に摂ることができる食材をいくつか紹介します。
- エネルギーを補う食材
おにぎり、バナナ、パン、肉まん など
- タンパク質を補う食材
ゆで卵、一口チーズ、納豆味噌汁(具たくさんにする)、野菜もとることができる(、サバ缶、ツナ缶、サラダチキン など)



これらはコンビニでも買えるので手軽に栄養素の補給ができます。

ポイントは、使ったエネルギーを補充するための「糖質」、体の組織を再生させるために必要な「タンパク質」、そしてビタミン・ミネラル分をバランスよく摂ることです。

運動習慣とともに、運動後の食事についても必要なものがしっかりとれているかどうか確認してみてくださいね。

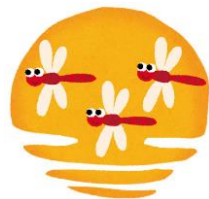
頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「新聞記事のタイトルでワクワク」
「東京五輪のチケット代いくら?」「学校給食がバイキング?」「犬の視力、どう測る?」
。新聞を広げてまず目に入ってくるのが記事のタイトルです。記事を読む前から読者の心を掴んでしまうタイトルの力は、すごいなあと感じます。

では、自分はいったいどんなタイトルに惹かれて記事を選んでいるのだろうか、ちよつと自分観察をしてみました。

あれこれ自分のクセを見直すと「常識の逆をついたもの」とか、「あえて主語を抜いたタイトル」などは、何が書かれているのか分からないので想像をかきたてられます。またクイズではないけれど、「読者に問いかけるタイトル」も答えが気になるから読みたくなります。個人的には簡潔明瞭な物が好みですが、最近は文字数の多いタイトルも増えてきました。短いタイトルが並んだ中に長文のものがあると、これがまた目立つのでつい読んでしまいます。記事を読むのも楽しいですが、タイトルに目を留めてワクワクしている自分が見えてきました。

さあ、読書の秋です。
この秋あなたはどんなタイトルの本を手にするのでしょうか。



今更聞けないカタカナ語 「ロコモ」

『要介護リスクが高い状態』

ロコモはロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略です。日本整形外科学会が考案した言葉で、筋肉、腰やひざ、じん帯などの運動器の障害によって、寝たきりになるリスクの高い状態を指します。

同学会は、自分でロコモに気づくために「ロコチェック(ロコモーションチェック)」と、ロコモ対策としての運動「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」を提唱しています。

ちなみにロコモーションは「移動」「旅行」などを意味します。

いくつになっても自分の足で歩いて旅行したい人は、ロコモにならないように注意しましょう。



読めば トクする 裏ワザ大百科 「クリーニング後のビニール袋は取った方がいい?」

洋服をクリーニングに出すと、必ずといっていいほどビニールのカバーを被せて返されます。さて家で保管するときに、ビニールカバーはどうしていますか?

実は、ビニールカバーは、あくまでキレイにした品物を「クリーニング工場内」や「店舗への輸送」、「店舗での保管」の最中に汚さないようにするためのものなので、被せっぱなしにしておくメリットはゼロ。逆にデメリットばかりです。

例えば、洋服をクローゼットに保管した場合。カバーの下から湿気が入りやすく、逆にカバーの上はハンガーが通る程度の小さい穴になっているため、湿気がたまりやすい形状になっています。すると、衣類そのものが湿気を吸ってしまうため、カビが最も生えやすい状態を作り出してしまふこととなります。

また、空気中にはさまざまなガスの成分が含まれていますが、空気の循環が悪くなると、洋服の特定の部分だけガスによる色素の分解が進み、裾まわりを中心に淡いグラデーションがかかった変色が生まれます。

さらに、空気に含まれたガスはビニールを劣化させ、結果、ビニールに含まれた成分が洋服に吸着し、洋服が黄色く変色してしまうことがあるのです。必ず、ビニールカバーを取り外して保管しましょう!



「子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門」
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

さんまの炊きこみごはん

材料(4人分)

- さんま 2匹
- 米 4合
- だし お米と同量
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 生姜(薄切) 3枚
- きのこ類 たけのこ 3個
- すだち 3個

作り方

- さんまはグリルで焼いておく。
- 米を洗ってザルに置きぬらしてキッチンペーパー等をかぶせて30分置く。
- 土鍋に計量カップでお米を計りながら入れ、同量のだしを加える。
- しょうゆ、酒を加える。
- きのこを1はく分けておく。
- きのこ、生姜、さんまを米の入った土鍋にのせる。
- フタをして強火にかけて沸騰したら弱火で15分炊く。炊けたら10分程蒸らしてできあがり!

炊飯器でも炊けるよ

すだちを添えればあがり!

さんま
EPA・DHA・ビタミンA・D・E・B2
カルシウム、鉄分などが含まれます。
美味しいさんまを見分けるポイント
・頭から背中にかけて盛り上がり厚みがある
・お腹が硬い、黒目の周りに濁りがない
・よく透明で澄んでいるさんまは新鮮!

知ったかぶり生活情報「野菜高騰時の食費節約テク」

野菜の価格は気象条件などが変わることによって大きく変動します。家族の食を預かる主婦にとって野菜の価格高騰はかなりのダメージです。家計のやりくりで頭を悩ませているあなたに野菜が高いとき共通してできる家庭の食費節約テクをご紹介します。



食費節約テク①:
価格変動が少ない乾物や冷凍野菜を使う
野菜が高騰しても、野菜を食べないわけにはいきません。そんなとき主婦の味方になってくれるのが年間を通じて価格が安定している冷凍食品・缶詰瓶詰・乾物です。最近では冷凍できる野菜の種類が増えており、賞味期限も長いので非常に便利です。

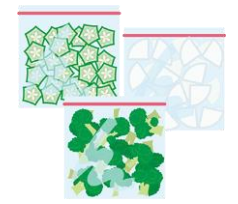


食費節約テク②:
天候の影響を受けにくい室内栽培などの野菜を使う
室内で水耕栽培で作られている発芽野菜、新芽野菜は天候の影響を受けにくいので、他の野菜が高い時期でも価格が安定しています。代表的なのはモヤシやカイワレ大根ですが、ブロッコリーや、空心菜の新芽野菜なども出回っています。

食費節約テク③:
野菜が高騰してもすぐには価格に反映されないカット野菜・セット野菜を使う
例えばキャベツの価格が2倍に高騰しても、コンビニで売られているサラダの価格はすぐには変わりません。白菜が高騰しても、スーパーで売られている鍋のセット野菜も価格の変動は小さいもの。少人数の家庭ならば、「価格が高い野菜を買うよりも、これらのカット野菜やセット野菜を買う」「量が足らなければ、そこに価格が高騰していない野菜を加える」という方法で、食費を節約することができます。



食費節約テク④:
高い野菜を丸ごと買って冷凍保存する
例えばレタスやキャベツ、白菜などの葉野菜は冷凍することによって繊維が壊れるので、しなっとした食感になります。そこを逆に利用して、ロールキャベツにして肉を巻いてから冷凍すると、次に煮込むときに味が染み込みやすくなるので、光熱費の節約にもつながります。
また、そのままでは冷凍できないものも、すりおろしてから冷凍する、薄切りにしてから冷凍する、茹でてから冷凍するなどして家庭で冷凍保存することによって、丸ごと買って野菜を長持ちさせることが可能になります。



食費節約テク⑤:
訳あり野菜を利用する
天候不順で野菜の形が悪くなってしまったものは流通に乗せることができず、農家さんで直接販売されている場合があります。近くに農園があればその前に直売所などがありますが、ネットの通販で格安で購入することも可能です。



野菜の高値が続くと、食卓から野菜のおかずが姿を消してしまいがちですが、今回ご紹介したように、食費を節約しながら野菜を上手に利用するテクニックはたくさんあります。ぜひ、お試しください。



雑学の小部屋

感動すると、なぜ涙がでるの？

感情が高まると神経が興奮して、涙腺の分泌中枢を刺激し、涙を大量に噴出させます。大量の涙は、細い涙管からあふれ出てしまいます。そのあふれた涙が、頬をぬらすのです。また、その一部は鼻腔にもあふれて、鼻をすすり上げることとなります。



実は、涙は日常も絶えず眼球面を流れています。常に目の表面をおおい、目を乾燥から守ったり、目に酸素や栄養を届けたりする働きをしており、これを「基礎分泌の涙」といいます。これが減少するとドライアイになります。

また、玉ねぎを切ったり、ゴミや煙が目に入ったときに出る涙を「反射性の涙」といいます。角膜にある知覚神経が刺激を感知すると、瞬時に反射性の涙が分泌されて異物を洗い流し刺激を和らげてくれます。

旬の食材と栄養成分「鯖(さば)」

さば(鯖)の旬は春と秋ですが、何ととってもおいしいのは脂がのった秋さばです。旬は、9~11月(マサバ)です。大分県佐賀県で獲れるサバは、関サバと呼ばれて美味で高価なものです。最近は輸入物のタイセヨウサバもよく食されています。



さば特有のしまがはつきりと浮き出て腹部が銀色でつやつやしているもの、眼球が透明な青色をしているものを選びましょう。鮮度が落ちやすく、鮮度が落ちるとアレルギーの原因になるヒスタミンが増えるので注意が必要です。

さばの栄養成分は、たんぱく質と脂質が豊富です。脂質は不飽和脂肪酸のEPA、DHAです。カルシウム、ビタミンA・B2・B12・D、ナイアシン、鉄分、タウリンも含まれています。DHAは、脳を活性化させ記憶力や学習能力を高めます。コレステロール値も下げてくれます。EPAは動脈硬化やガン予防に有効です。ナイアシンやタウリンがコレステロールを低下させ、肝機能を強化し疲労回復効果があります。カルシウムやビタミンDが健康な骨や歯の発達に有効です。さばの血合いには鉄分が多く含まれています。

実践 健康のミニ情報

最近、近くのものが見えづらい...それは老眼のはじまりかも。そんなとき「老眼鏡なんてイヤ!」と無理にがんばると、目を疲れさせてしまいます。しかし、一方で老眼鏡に頼るだけでは、目は「もうがんばらなくてもいいんだな」と思い、さぼってきます。日常生活の中でできるだけ遠くを見たり、目玉を上下左右に動かす眼球運動をマメに行いましょう。老眼の進行が遅くなるはずですよ。

老眼かなと思っても安易に老眼鏡に頼らない

