

CLEAN・ENERGIE・マガジン

9月のスタートです＼(^ ^)／！！

8月が終わり、カレンダーをひとつめくると「秋だな～」と実感させられます。

暑かった8月も終わり、朝と夜は過ごしやすくなってきましたね！！

また9月17日が敬老の日となっています！



～夏バテ解消・・・そして健康維持！！～

今年も夏バテに悩まされた方が多いのではないのでしょうか？今月号は、もうすぐやってくる食欲の秋に向けて「健康」をテーマに解説していきたいと思います(*^ ^*)一概に「健康維持」といってもその方法は様々だと思います。まずは無理なく出来る！！そして長く続けられる！！ということに着目して紹介していきたいと思います！！

1・・・小食のすすめ(腹八分目)

どんなに健康に良い食材だからからといって食べ過ぎると健康によくありません。それは食べ過ぎると消化・吸収が間に合わず、腸の中にカスや老廃物が残ってしまうからです。それが血液の中に混入して、血液を汚してしまいます。腸の中で食べ物を消化・吸収させているのは、腸の中にある酵素の力です。酵素は腸の中にある微生物が作っています。ですから腸の中に微生物がいなければ、私たちは食べ物を分解し、消化・吸収が出来なくなるのです。腸の中の微生物が少ないと、当然酵素の量も少なく、食べ物を分解することは出来ません。ですから酵素を多く含んだ生の食物を多く摂る事も必要ですが、なによりも腸の中の酵素を使わないように食べ過ぎをしないことが必要なのです。また、食べ過ぎを防ぐ方法として、良く噛んで食べるという方法があります。脳の中の満腹中枢が満腹だと感じれば、食欲は抑えられます。よく噛んで食べていると、胃の中が、いっぱいになる前に満腹中枢に信号が送られ、食べることをストップできます。

2・・・一日10000歩！

現代人の健康づくりに最適なのが「ウォーキング」です。歩くことで心臓の動きが活発になり 血行が良くなり 酸素が全身に送られ、脂肪が燃焼されます。脳の働きもよくなり、ストレスも解消され 健康の基本的な部分が整ってきます。運動しないと、血液は足元に停滞しがちで、全身に回っていきません。マッサージや軽いストレッチングでも体が軽くなる感じがするのは、このためです。ウォーキングは、インスリンの働きも高めるため、糖尿病の予防になります。ウォーキングは最低でも20分～30分以上、毎日続けることで効果あります。しかも連続して行わなければならないものではないため、こまめ歩く習慣をつけることで比較的簡単に行うことが出来ます。あまり無理をせず、一日7000～1万歩を目安に考えて下さい。あまりきついと感じたら、少な目から始めましょう。なにより続けることが大事です！！

まずは無理なく出来る所から挑戦してみましょう＼(^o^)/

頭の体操クイズ



- Q1・・・ウィーンの3大作曲家といえばモーツァルト、ハイドンとあと一人は誰
 Q2・・・テニスでデュースで同点になったあと、どちらかが1ポイントリードすることを何という？
 Q3・・・日本三大庭園の1つ「後樂園」がある都道府県はどこ？
 Q4・・・世界三大美女の1人と言われ、酢に真珠を溶かして飲んだと伝えられるエジプトの女王は誰？
 Q5・・・戦国武将伊達政宗の幼名は梵天丸(ぼんてんまる)。では徳川家康の幼名は？
 Q6・・・SMAPのSはスポーツのS。ではMは？