

Fujikotsu カラダ通信

Vol.43

食欲の秋ですね。さまざまな食材が旬を迎え美味しい食べ物がたくさんあふれるこの時期。ついつい食べ過ぎてしまうという方も多かもしれませんね。

少々食べすぎたかな、という時は体を動かして消費しましょう。おすすめは食後1～2時間後です。運動不足が気になっている方は、運動を始めるにはいい季節です。運動の効果は体だけでなく心にも効果があるんですよ。今月も健やかに毎日を過ごすことができる情報をお送りします。



HEALTH
健康情報

運動がもたらす効果

身体的な効果

運動の効果はからだの機能面によく表われますが、疾病に対しても効果があります。

- 健康的な体形の維持
- 体力、筋力の維持および向上
- 肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
- 加齢に伴う生活機能低下の予防
- 心肺機能の向上により疲れにくくなる
- 腰や膝の痛みの軽減
- 血行促進により肩こり、冷え性の改善
- 抵抗力を高める(風邪予防)

精神的な効果

思いっきり走った後に、爽快感や達成感などとても良い気分になった経験がある方も多いのではないのでしょうか。このように運動をすると精神面にも様々な良い影響を及ぼします。

- 認知症の低減
- 不定愁訴の低減
- 気分転換やストレス解消



＼どのくらい運動したらいいの？／

今より1000歩
多く歩く！

「今より10分多くからだを動かしましょう」という指針が厚生労働省より出されました。10分多く動くということは歩数にすると約1000歩多く歩くということになります。また、息がはずむような運動を30分以上、週2回行うことも提唱されています。ウォーキングなど無理なく習慣化できる運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。



TANITA「運動の重要性とその効果」を参照

STRETCH
ストレッチ

運動前に行うことでケガの予防やパフォーマンス向上が期待できる「動的ストレッチ」肩のストレッチ

① 1, 両手を真っ直ぐ上にあげたあとと真っ直ぐ下ろす
これを10～15回繰り返す

② 2 右手を上、左手を下に向けて両手を大きく広げたあと両手を胸の前でクロスさせる

③ 3 左手を上、右手を下に向けて同じ動きをする
これを10～15回繰り返す



『食欲の秋』と言われるのはなぜ?!

食欲の秋」とよく耳にしますが、なぜそのような言われるようになったのか、ご存知でしょうか? 「食欲の秋」の由来には諸説ありますが、秋はさまざまな食材が旬を迎えることから、美味しいものを食べる機会が増すというのが最も有力な説だと言われています。



つつい食べ過ぎてしまう3つの理由

① 過ごしやすい気候

秋になると涼しく過ごしやすくなるため、夏バテで低下していた食欲が回復してきます。そのため、秋は食欲が増したように感じるので。

② 旬の味覚がたくさん

旬を迎える味覚がたくさんあることも、秋に食欲が増す理由の一つとして挙げられます。美味しい食材が出回る季節なので、食欲が増すのは仕方がないことかもしれません。

③ セロトニンの分泌量が減る

夏に比べて、秋は日照時間が短くなるため、セロトニンの分泌が減少します。その影響から、秋になると食欲が増すとも言われています。

サンケイ会館「食欲の秋」って言われるのはなぜ?由来や時期、旬の味覚を紹介」を参照

RECIPE
食養生

藤接骨院スタッフの薬膳アドバイザーがオススメの薬膳メニューをご紹介します♪

旬の食材を使った10月の筋力アップにオススメレシピ

さつまいものそぼろ煮

材料
(●人分)

さつまいも	: 100g	中華スープのもと	: 小さじ1/2
たまねぎ	: 50g	砂糖	: 小さじ1
ごま油	: 小さじ1	しょうゆ	: 小さじ1
豚ひき肉	: 70g	酒	: 小さじ1/2
すりおろし生姜	: 大さじ1/2	みりん	: 大さじ1/2
水	: 100ml		

作り方

- ① さつまいもを一口大に切ってレンジで2分あたためる
- ② 玉ねぎとひき肉をごま油でいためる
- ③ 酒、みりん、しょうゆ、砂糖を入れて炒めたら、水で溶いた中華スープのもとと水を入れて少し煮る
- ④ さつまいもを入れたら弱火で10分ほど煮たらできあがり



藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
ママ
知識

朝にウォーキングを
取り入れてみては?



朝のウォーキングで朝日を浴びることで、セロトニンというホルモンが活性化し精神が安定しやすく食べ過ぎを抑制し、質の良い睡眠にも繋がります。