

藤骨カラダ通信

5月号 May. 2025
Vol.62

今号のテーマ

アルカライズ

環境の変化によるストレスが蓄積されている方も多いのではないのでしょうか。
今月は、海外で注目されている「アルカライズ」についてお伝えします。



HEALTH
健康知識

身体の酸化が腰痛・肩こりなど、痛みの原因に!?

身体の酸化は、体内で発生する活性酸素が細胞やDNAを傷つける現象です。活性酸素は本来、免疫機能やエネルギー代謝で重要な役割を果たしていますが、過剰になると有害です。

酸化ストレスが高まると… 酸化 → 慢性炎症 → DNA損傷 → ”酸化はガンのもと!”

① 筋肉や関節の痛みが慢性化

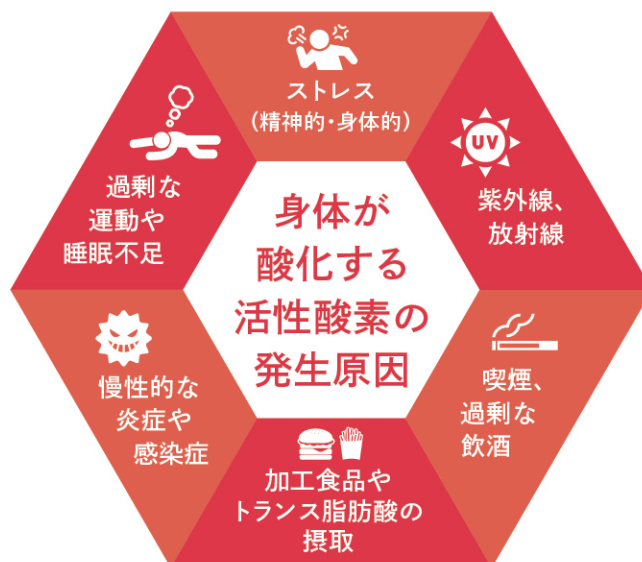
活性酸素が過剰になると、体内で慢性的な微小炎症が発生します。この炎症は痛みを引き起こす化学物質(サイトカイン)を分泌し、筋肉や関節の痛みを慢性化させます。

② 酸素不足によりコリや痛み発生

血管が収縮しやすくなり、筋肉への酸素供給が不足します。酸欠状態は筋肉の緊張を強め、老廃物が溜まりやすくなることでコリや痛みを引き起こします。

③ 痛みを感じやすくなる

痛みの信号を伝える神経系にも影響を与え、神経が過敏になります。通常なら痛みを感じない程度の刺激でも痛みとして認識してしまい、慢性痛が続く原因となります。



次に紹介するアルカライズで、痛みの予防・緩和をしましょう。

TOPIX
季節の話題

体内を弱アルカリ性にすることで若々しくなろう!

アルカライズ (Alkalize) とは、体内の酸性度を下げて中性・弱アルカリ性に近づけることを指します。健康な血液状態: pH7.35~7.45 (弱アルカリ性) が理想です。

なぜアルカライズが必要なの?

現代人は、社会的環境や、食生活(農薬を使用した農産物、酸化した油、加工食品や糖分の摂取等)により酸性体質になりがち。これが慢性炎症による身体の痛みや免疫力低下の原因とされます。

酸性
(酸化)

老化(サビ)
疲労・劣化
病気(炎症)

アルカリ性
(還元)

電子・充電・活力
潤い・瑞々しさ
エネルギー



身体が酸性に近づくと...

老化・疲労・病気(炎症・痛み)を促進

アルカリ性に近づくと...

活力や若々しさを維持

裏面に続きます



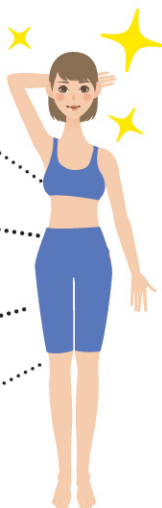
アルカライズによる メリット

免疫力の向上
(白血球の機能改善)

疲労回復・
痛みの解消
(乳酸の中和)

細胞の老化防止……
(抗酸化作用)

病気の予防……
(特に生活習慣病や
慢性疾患)



「アルカライズ」実生活での実践方法！

食事の工夫(70:30の法則)

- アルカリ性食品(70%)：
野菜、果物、ナッツ、豆類、海藻
- 酸性食品(30%)：
肉、魚、乳製品、加工食品、白砂糖

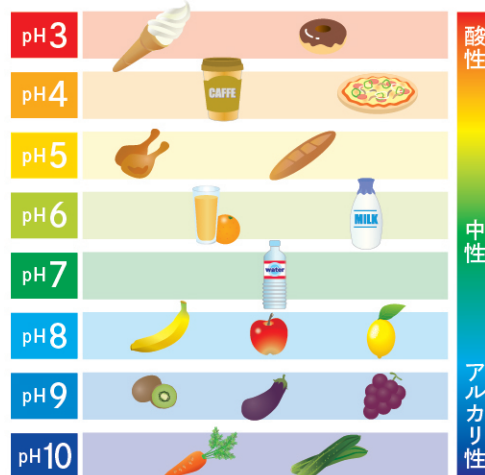
十分な水分摂取

アルカリイオン水(電解水素水)やレモン水(体内ではアルカリ性になる)も効果的。

抗酸化物質の摂取

ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール(無農薬の緑茶がオススメ)、グルタチオンなどが有効。

酸性食品 or アルカリ性食品



出典：【小田真嘉氏 勉強会シリーズ第3弾】日本人の食と健康「最高のパフォーマンスを実現する超健康になるには？」https://www.youtube.com/watch?v=Xnbcu_VQS_I

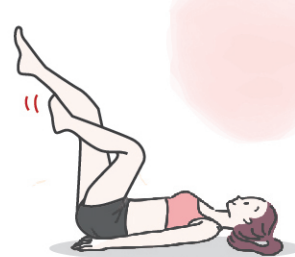
STRETCH ストレッチ

活性酸素を上手に取り除く「下半身ブラブラトントン体操」

- ①寝た状態で手足を上を持ち上げます。
膝から下、手首から手をブラブラと10秒間、声に出して数えながら動かします。



- ②ブラブラを止めて、片方の足の甲でもう片方のふくはぎを10回、声に出して数えながらトントンと叩きます。
終わったら反対の足に変えて同じように行います。



※運動は無理をせず、痛みを感じない程度に行ってください。

出典：シオノギヘルスケア <https://x.gd/mUq5l>

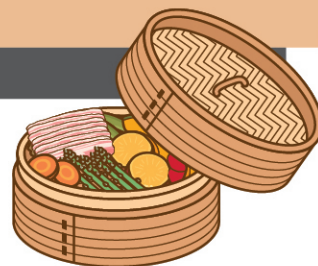
RECIPE 食事

春野菜で作る春の栄養満点レシピをご紹介します

春野菜の蒸し鍋

材料
(3~4人分)

豚バラ薄切り肉	150g	たけのこ(水煮)	小1本
春キャベツ	1/4個	アスパラガス	4本
新じゃがいも	2個	ラディッシュ	6個
新にんじん	1/3本	エバラしゃぶしゃぶごまだれ	適量



作り方

- ①豚肉は3~4cmの長さに切り、キャベツは大きめのざく切りに、じゃがいもは4つ切りにして水にさらし、にんじんはスティック状に、たけのこは穂先をくし形切りに、アスパラガスは根元を切りはかまを取り除いて4等分の長さに切ります。
- ②蒸し器の上鍋に豚肉とラディッシュ以外の具材を並べます。
- ③蒸し器の下鍋に湯を沸かし、蒸気があがったら(2)のをせ、蓋をして中火で約10分蒸します。
- ④豚肉とラディッシュをのせてさらに約5分蒸し、豚肉に火が通ったら、出来あがりです。「しゃぶしゃぶごまだれ」につけてお召しあがりください。

出典：エバラ食品工業株式会社 <https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/recipe0620.php>

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

グルタチオンとは、グルタミン酸、システイン、グリシンの3つのアミノ酸が結合したトリペプチドで、体内の抗酸化物質として働く物質です。

