

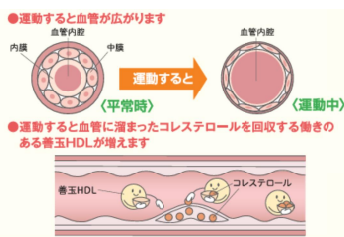


こんにやくは冬より夏に食すべし



おでんのイメージからすると、冷房で冷えた体に良さそうな気がします。しかし、こんにやく芋の性質は身体を冷やす「寒」です。だからこそ冬場は熱々のおでんにする必要があるのだと思います。夏場はデザートとして、コンニャクゼリーを活用してみてもいいでしょう。このように食品の性質を考えると新しい発見があるかも。スイカやメロン、ニガウリ、キュウリなどウリ科の植物は冷やす性質があり、火照った身体を冷やすのにもってこいの食材です。だから虚弱体質の人、病人には避けるべき食材といえます。私は小さい頃京都にいました。周りの人がスイカを食べているとき、私だけスイカは嫌だから桃にしてといつも言っていました。きっと虚弱な体がスイカを受け付けなかったのでしょう。体の言うことは素直に聞きましょう。

運動の効果



私たちの身体は元々動かすようにできています。しかし、今の生活は便利になり過ぎ身体を動かす機会は減ってきています。身体を動かさない生活に、喫煙や栄養の偏りが加われば、ますます健康は維持できなくなります。近年、運動に関する研究が話題になっています。運動にはどのような効果があるのでしょうか？運動をすると血液が全身

を巡ります。筋肉に栄養分などを届けるために心臓が活発に動くようになると、循環する血液量が増えて、血管は広がります。やがて血管が柔軟になり血圧は下がりやすくなります。そして消化器の働きが良くなります。また善玉コレステロールも増えていきます。運動は身体を健康にする魔法の薬なのです。

お勧めはチョイきつめの運動

運動には散歩やストレッチなどの「楽な運動」と、早歩きや軽いジョギングなどの「チョイきつめ運動」などがあります。心臓と血管によい効果があり、ヒト成長ホルモンの分泌が高まるのは、チョイきつめの運動などです。ヒト成長ホルモンは若返りの泉とも呼ばれ、腹部の脂肪を燃焼し、筋肉繊維の層をつくり筋肉を増やしてくれます。運動は継続することが大切です。運動の目安は、65歳までの人では1時間程度、65歳以上では40分程度が目安です。チョイきつめの運動なら続けられそうですね。運動後には牛乳や豆乳などタンパク質が多い飲み物がお勧めです。

●運動強度と心拍数の目安

運動強度の感じ方	評価	1分間当たりの脈拍数の目安 (拍/分)				
		60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
きつい〜かなりきつい	× [※]	135	145	150	165	170
チョイきつめ	○	125	135	140	145	150
楽である	○	120	125	130	135	135

※生活習慣病のある人はこの強度の身体活動は避けた方が良いでしょう。

赤ずきんタイアリー



私は赤ずきん、先日4193(良いクスリ)と同級生がいる札幌に行って来ました。北海道といえばカニ、ヒメマス、ラーメン、ジンギスカン、時計台が頭に浮かびます。時計台は「日本三大がっかり名所」のひとつだそうです。想像していたより小さい、がその理由。北海道大学のポプラ並木で今習っているヨガの「立木のポーズ」で記念写真を撮ってきました。写真はお店かHPどうぞ