



お知らせ

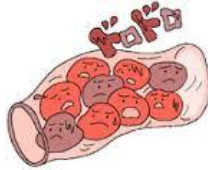
朝は空気も冷たく、肌寒い季節になりました。室内の乾燥は風邪を引きやすくします。注意しましょう。身体をほぐす事で、免疫機能が高まり、風邪予防になります。身体メンテナンスはお早めに。年末は、12月30日の5時30分までの受付となります。なお、31日から1月3日まで休診とさせていただきます。

あなたの体、柔らかい？

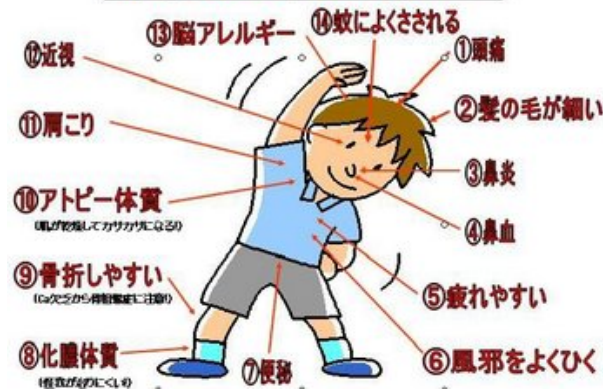
まずは「糖化」という現象についてお話しします。体が硬い人、柔らかい人、この差はある物質の質に違いがある事が分かりました。それは、コラーゲンです。コラーゲンは、体の細胞や組織を支える働きをしており、筋肉もコラーゲンの膜で覆われています。運動不足や糖質の摂りすぎなどで、血糖値が高い状態が続くと、コラーゲンに糖がまとわりついて伸びにくい筋肉に変わってしまうのです。この現象は、**筋肉のみならず骨や血管など全身の老化を加速する原因**と考えられています。口唇ヘルペスが出来やすい方、アトピー症状がひどくなってきたなどは糖化が原因にあるケースも多いようです。改善方法に関しては、次回号に回します。お楽しみに。

今回のコルポ通信は、「体を硬くする食材」をテーマに書きました。体を硬くする食材って何だと思いませんか？代表的な食材は「**白砂糖**」です。「体が疲れているから甘いものを食べたい」「体を柔らかくするために酢を飲む」それは間違った知識です。**体が硬くなる原因は、筋肉が硬くなることです。**筋肉は血液から酸素や栄養素を受け取ります。その際、血液がドロドロの状態だと栄養が筋肉に十分に届かず、収縮しつづけた筋肉は硬くなります。体の柔軟性が低下することで、血液循環が悪くなり、血液を送り出す心臓にも負担が掛ってしまうのです。

「白砂糖」って怖い



砂糖のとりすぎは怖い！



と、身体はビタミンやカルシウムを使ってブドウ糖に分解します。そのため砂糖を摂り過ぎると、ビタミンBが足りなくなり疲れやすくなります。ちなみに、350gの炭酸飲料には、角砂糖がおよそ10個、缶コーヒーには3個、500mlのスपोर्टドリンクには10個に値する角砂糖が使われています。調理をする際には、白砂糖の代用品として黒砂糖やてんさい糖、はちみつやメイプルシロップを用いると良いですよ。

「白米」もNGです。

白米は、食後の血糖値が上がりやすく、その後身体は血糖値を通常に戻すために下げようとして糖値の急激な変動を起こして疲れ易くなったり、筋肉まで十分に栄養をいきわたらせることができなくなります。栄養不足の筋肉は硬くなり、柔軟性が失われてしまうのです。白米だけではなく雑穀米を混ぜたり、玄米に置き換えたりすると、栄養価値も上がり、食物繊維も摂れ、デトックス効果も期待できます。

あの食材もNG?

その他、霜降り肉は血中のコレステロールを増やし、血流を妨げ血液をドロドロにしてしまうので食べ過ぎに注意。乳製品も血液をドロドロにして筋肉を硬くする作用があります。特にチーズは高脂肪であり飽和脂肪酸というものが多く含まれています。この飽和脂肪酸は、固まりやすい特徴があり血液中で固まってしまおうと血管を詰まらせた狭くして、血液の流れを悪くするためには食べ過ぎに注意。