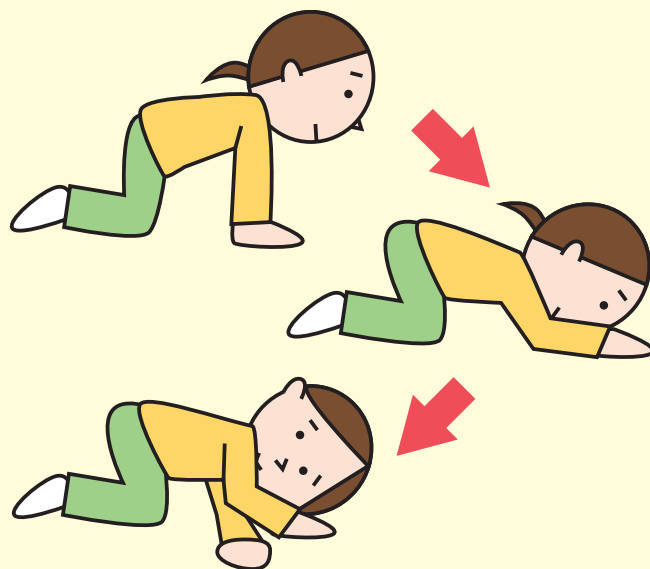


骨盤底筋群のストレッチで 基礎代謝アップ↑↑

基礎代謝とは、安静状態で1日に消費するエネルギー量のこと。年齢を重ねるとともに自然と基礎代謝は落ちていきます。例えば20代と変わらず全く同じ生活をしていても、40代では基礎代謝が落ちるのでエネルギーが余ります。これが脂肪となり肥満の原因となります。肥満は健康の大敵です。

骨盤底筋群とは「群」というぐらいですからたくさんの筋肉の集まり。これらの筋肉が弱くなると内臓の位置が下がり動きが悪くなります。骨盤の底で内臓を支える縁の下の力持ちのような筋肉群です。

1. 四つんばいからひざを立てたまま上半身だけうつ伏せに。
 2. 左腕を右脇の下から、体に対して垂直に伸ばす。
 3. できるだけ伸ばしながら、ゆっくり息を吐き出す。
- ・右腕も同じように行う



※痛くないように無理なく行ってください



日本では昔から梅を食べる習慣がありました。古くは奈良時代に果物として、平安時代の日本最古の医学書には効用が書かれていました。明治時代には伝染病の治療のために梅干しの需要が急増した、という記録もあります。

梅の健康効果と注意点

梅にはピロリ菌やインフルエンザウイルスの働きを弱める「リグナン」や、高血圧を抑えたりウイルスの増殖を抑える「ヒドロキシ桂皮酸」というポリフェノールが含まれています。また梅の花や実の香り成分「ベンズアルデヒド」には抗菌作用があります。

梅干しの塩分はかなり多く、10gに1gの割合で塩分が含まれます。1日に2個を目安に。

梅の豆知識

自家製梅酒を誰かにふるまう目的で作ると酒税法違反になります。またアルコール分20度以上のお酒でつけなければ違法となります。ご注意ください。

いっぱい作って
おすそわけしよう

アルコール分
20度未満

