

3つの効果! ラジオ体操のすごさ

ラジオ体操というと、小学生の頃の夏休みを思い出す方が多いのではないのでしょうか？ すっかり馴染みのなくなった方もいるラジオ体操ですが、きびきび行くと①筋力アップ ②血行促進 ③消化器官の働きを助けるという3つの効果があるのです。

ラジオ体操は1920年代、米国で実施されていた体操を手本にしてスタート。その後より良いものを、と現在の体操が作られました。

3分数十秒のラジオ体操第1は、13種の動きで構成されており、有酸素運動、筋トレ、柔軟の3つの要素を兼

ね、筋肉や関節を効果的に動かすことができます。消費カロリーは散歩以上で、卓球なみです。

起きてすぐだと脳の目覚め、昼だと身体を丈夫に、入浴前だと熟睡につながります。いつ行ってもそれぞれ効果があり、日常生活に運動を手軽にとり入れたいという方にピッタリ。生活活動能力の低下を防ぐことができ、どの筋肉を動かしているか意識することで、美しい身体のライン作りにも役立ちますよ。

こんなにすごいラジオ体操を久しぶりにやってみませんか？

効果

体力の維持と筋力アップ

血行促進

筋肉を動かす

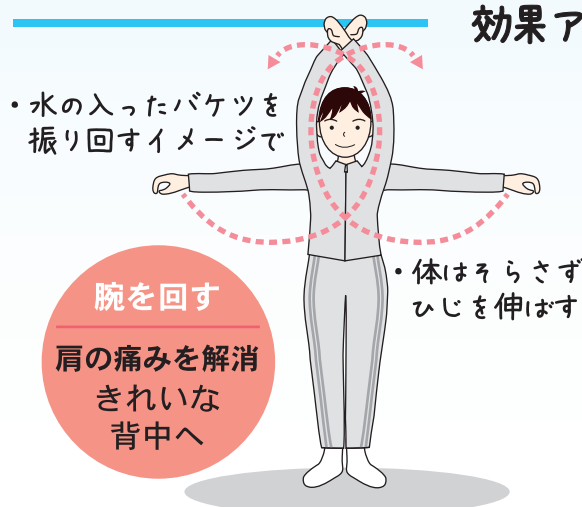
▶ 心臓から全身への血液の流れが良くなる

食事をおいしく食べられる

・ねじる
・曲げる
・反る

▶ 胃や腸の働きが良くなる

効果アップのポイント



“カレー”を食べて夏バテ解消!!

タイやインドなどの暑い国ではカレー料理が日常的に食べられています。暑い国や暑い夏にカレーが食べたくなるのはなぜでしょう？

カレーには香辛料が多く使われていますが、これらには漢方の生薬として使われているものも多いのです。独特のよい香りで食欲を増したり、唾液や胃液など消化液の分泌を促したりする作用があり、疲れた身体を回復させてくれるのです。

暑い時には、あっさりとしたものが欲しくなりがちなのに、カレーが食べたくなるのは、夏バテで消耗した体力を取り戻そうとしているのですね。暑い夏は香辛料たっぷりのカレーがオススメです。

小粒でも光るサンショウの魅力

ことわざ「山椒は小粒でもぴりりと辛い」や、室町時代の料理書に登場するなど、古くから親しまれてきたサンショウ。ワサビと並んで日本を代表する香辛料……のはずですが、サンショウってこの前いつ食べました？

サンショウはミカン科の低木で、辛み成分「サンショオール」が多く含まれています。この「サンショオール」には胃腸を元気にし冷え性を改善する効果があり、サンショウは漢方の材料として活用されてきたこともうなずけます。

サンショウといえはウナギですが、やはりくせのある辛みは好みが分かれるようで、一部の地域以外ではなかなか料理への応用が進まなかったようです。身近なところでは七味唐辛子にも入っているサンショウ。冷房による温度差で体調を崩してしまいがちな時期、サンショウで乗り切りましょう！