

# 少しの時間を利用して **目標** 1日1万歩!



一般的な生活を送っている方が、余分なカロリーを消費するには1日1万歩歩くとよいといわれます。普段、デスクワークが多い方も通勤や昼休みを合わせると約6000歩は歩いているので、意識して歩くのは残りの4000歩。30分ほど歩けば達成できます。



## ■30分も時間がない……

連続して30分歩かなくても、10分を3回など分けて歩いてもOK。朝の通勤、昼休み、夜の帰り道など10分回り道してみてもいい。

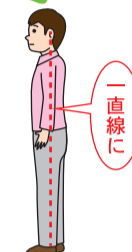
## ■バッグが負担になる……

デイパックなどを背負うのがオススメ。ショルダーバッグの場合はベルトの下の方を握って左右の肩を水平に。普通のビジネスバッグを片手で持つときは中指、薬指、小指で持つと負担が軽くなります。



## ■どんな姿勢で歩けば……

横から見たときに耳、肩、股関節、膝、かかとが一直線になるように。正面からは肩、股関節、膝、かかとが一直線に見えるように立ちます。“みぞおちから下が足”のつもりで骨盤を立てて歩くとよいでしょう。



## ■歩くスピードは……

やや早めのペースで。腕を後ろに引きすぎるとペースが落ちるので前に振り出すように。



姿勢と歩き方を心がければ、普段使っていない筋肉を鍛えられ、凝り固まった身体をほぐせます。ウォーキング日記に道中の気づいたことや身体の変化などを記録しておく、歩くのが楽しくなるはずです。



老け顔  
の原因

# AGEとは?

肌のシミやしわだけでなく、脳梗塞や心筋梗塞の原因になるともいわれる「AGE」をご存じですか? AGEはたんぱく質に糖が結びつき加熱されることでできる物質で、体内で作られるほか食べ物からも体内に入ります。コラーゲン同士を結合させ、弾力性を失わせることから、老化や生活習慣病の原因ともいわれるのです。AGEは焼く・揚げるなど、高温で加熱するものであるほど多く含まれます。また、お菓子などの果糖にも含まれていることがわかっています。

AGEは、血糖値が急に上がると、体内で処理しきれなくなった糖がたんぱく質と結びつき作られます。食事で血糖値を急に上げないためのキーワードは「ゆっくり」と「野菜」です。食事を「ゆっくり」取れば血糖値の急上昇を抑えられます。山芋や納豆などのネバネバ系の食品は腸への移動をゆっくりにする効果がありオススメです。また「野菜」を先に食べることも血糖値を上げにくく、さらに食物繊維がAGEを外に出してくれる効果もあります。

AGEをためなければ、年齢を重ねても若々しくいられますよ。



## 湿布の 効果と 使い方

捻挫などの治療で使用する湿布。どのようなしくみで痛みが和らぐのかをご説明します。

捻挫や打撲をすると特定の酵素が活発になり、痛みの原因「プロスタグランジン」が作られます。湿布を貼ることで有効成分が汗腺や毛穴から染み込み、酵素の働きを抑えてプロスタグランジンを作られにくくするのです。

湿布には冷感湿布と温感湿布がありますが、冷感湿布はメンソール、温感湿布はカプサイシンと成分の違いがあるだけで、痛みを抑える成分も効果も同じです。

痛み止めの飲み薬と違い湿布はお腹を痛めることはありませんが、貼ってから4時間ぐらいで効果は薄れてきます。長時間貼り続けると皮膚がかぶれることもあるので、ご注意ください。

