

むくみやすい つりやすい 疲れやすい に正座が効く？

足がむくみやすい、つりやすい、疲れやすいという人が増えているようです。足がつったり、むくんだりする原因は血行不良による冷え、運動不足、睡眠不足、栄養不足が挙げられます。

最近、以前と比べて和室が少なくなり、立つ・座る・しゃがむの繰り返しが少なくなりました。脚の筋肉をまんべんなく使う機会が少なくなったことで脚の不調につながっているようです。

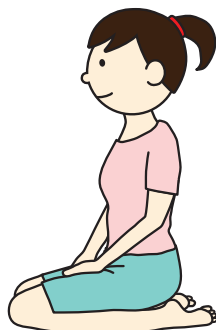
正座は太ももやふくらはぎの他、ひざを深く曲げるために普段使わない筋肉を使うので、柔軟性が養われます。そこで正座で行うエクササイズを紹介します。

■正座でエクササイズ

※朝起きた時と就寝前に行うのがオススメ



1. バスタオルを
れめ、ひざ裏
に挟んで正座
し1分保持。



2. バスタオルを
取って正座し
1分保持。



3. 立ち上がって片方の足
の甲を両手で持つ。
4. 徐々にお尻に近づけな
がら太ももの前を伸ば
していく。息を吐きな
がら5回伸ばす。
3～4をもう片方の足
でも行う。



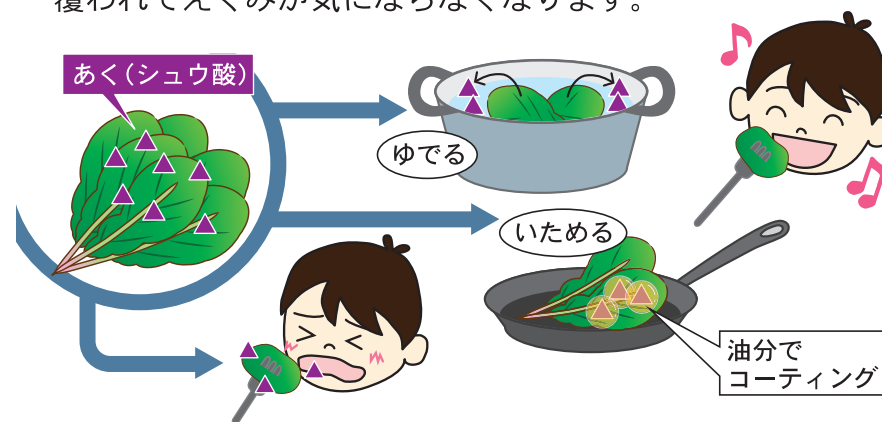
ひざを無理なく曲げられる範囲で行い、曲げにくいときは無理しないで行ってください。

肉や野菜の「あく」の正体

肉や魚を煮たときに表面に出てくる泡や、野菜をきちんと処理せずに食べると感じるえぐみや苦み。どちらも「あく」と呼ばれるものですが、あくには動物性と植物性があり、成分はまったくの別物です。

肉や魚を煮たときに出る灰色や茶色の泡の主な成分は、血液や体液に含まれているタンパク質です。加熱され固まったもので、臭いや雑味があります。あくを取るタイミングは、基本的に沸騰直前とその後にもう1回出たときの2回で十分です。

野菜や山菜などの植物性食品のあくは食材によって異なり、えぐみや渋み、苦みを感じさせる成分で、ワラビやゼンマイに含まれるアルカロイドは吐き気を引き起こすことも。水にさらしたり茹でたりすれば成分が抜けます。また、ほうれん草は油でいためるとシュウ酸が膜で覆われてえぐみが気にならなくなります。



あくは取りすぎると野菜本来の味が失われたり、料理の旨みがなくなってしまいます。ほどほどに取ってお鍋や冬野菜をおいしくいただきましょう。