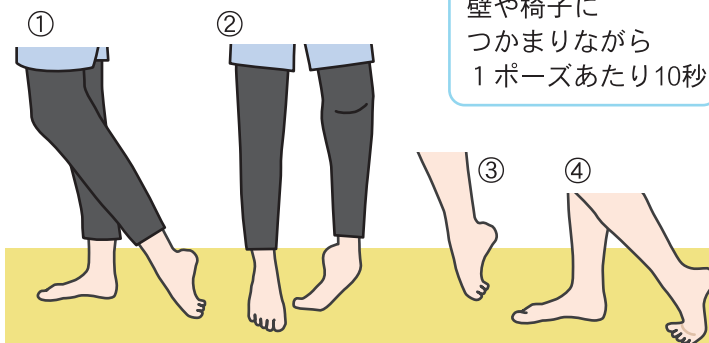


# その不調、足の裏からかも?!

足の裏にある足底筋群が弱ると全身に影響があり、様々な不調があらわれるといわれています。足の裏を刺激して柔軟性と筋力を保つと、運動機能の低下や腰の痛み、血行不良による冷えなどが改善されます。寒くなって辛さが増す前に足底から全身のバランスを整えましょう。

## 【足首と足指周りをストレッチ】

- ①片足を後ろに引いて足の甲を床に付け、足首を前に押し出すようにして伸ばす。
- ②くるぶしを足の外側に押し出すように伸ばす。
- ③足指の上側を床に付けてつま先を折り曲げる。
- ④つま先立ちをする時のように足指を甲に向けて曲げる。



## ▼足指曲げチェック▼

足指が真上から見えるように椅子に座り、両足の指を足裏の方に曲げる。爪が隠れて見えない状態が目標。

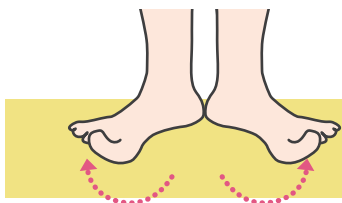


## 【全身と連動したトレーニング】

下腹をへこませるようにして、足から膝、腰、上体を意識しながら、いずれも8秒ほどかけてゆっくり滑らかに動くこと。

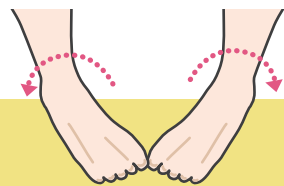
### ①つま先反らし

両足をそろえて立つ。かかとを合わせて足指を反らせながら、つま先を開いていく。



### ②かかと開き

両足のつま先を合わせたまま足裏を縮めるように指を曲げて、左右のかかとを離す。



### ③かかと上げ

つま先をそろえてかかとをゆっくりとできるだけ高く上げる。



おやつやおつまみとしてよく目にする「落花生（ピーナッツ）」。国内では千葉県産が生産量の8割を占めており、ブランドのひとつ「千葉半立」は千葉県の特産品です。そんな落花生の健康効果などを紹介します。

## 健康効果

- ★ビタミンEやオレイン酸、リノール酸が血行改善や血中の悪玉コレステロールを抑えます。
- ★ナイアシンやビオチン、ポリフェノールの一種・レスベラトロールが肌の潤いを保ち、皮膚の粘膜の新生を促します。
- ★アントシアニンは目の健康に、モリブデンは貧血予防効果が期待できます。

## 主なブランド落花生

普段目にする安価な落花生のほとんどは中国産。日本産は10月に旬を迎えます。

### 千葉半立

国産最高品種で、香ばしく甘みが強く濃厚。

### 中手豊

味が良く、器量良く、お求めやすい優等生。

### 郷の香

茹で落花生用。大粒で甘味がある。

### おおまさり

茹で落花生用。大きさは中手豊の2倍ほど。柔らかく甘みが強い。

ちなみに殻が付いたものを「落花生」、殻や薄皮をむいたものを「ピーナッツ」と呼ぶことが多いようです。

