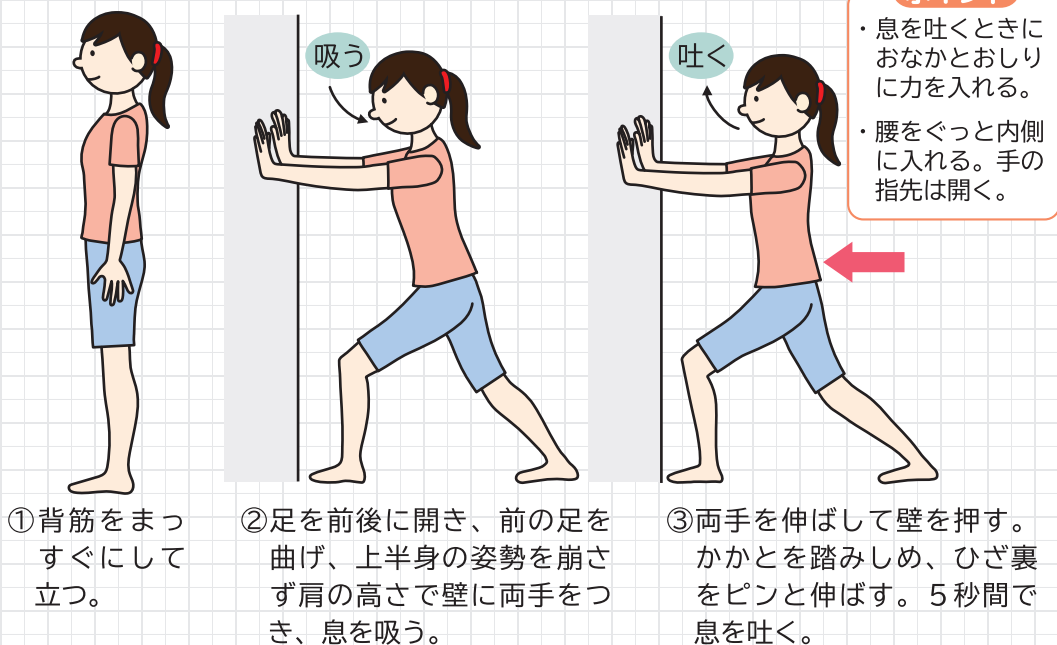


## カンタン＆ラクラク伸ばすだけで不調改善

梅雨の時期は、外へ出るのがおっくうで運動不足になりがちです。体を動かさない生活が続くと、体幹が衰えて疲れやすくなったり、姿勢が悪くなることで腰への負担や、便秘や下痢などを引き起こしてしまいます。また、下半身の筋力低下は、転倒を招くことも。

体を伸ばして立つ力は、ひざ裏を起点に、背筋、腹筋、腰の筋肉、太ももの筋肉と連動しているの、ひざ裏を伸ばして鍛えることは姿勢の改善につながり体幹が鍛えられます。また、深く呼吸ができるようになることで血流が改善され、内臓機能の活性化、免疫力アップにもつながります。

### ★ひざ裏を伸ばそう



呼吸は、吸うときにお腹を引っ込め、吐くときにゆるめるのがコツ。吸うよりも吐くことが大切です。無理をして伸ばすとひざを痛めてしまうので、「伸ばして気持ちいい」程度にしましょう。体が温まっている入浴後に行なうのがベストのタイミングです。

## 栄養豊富！ナッツの健康効果

不飽和脂肪酸を多く含み、ビタミンEや食物繊維が摂れることで、近年話題になっているナッツ。なんとなく健康と美容に良いということは知っているけれど、具体的な効果は知らない方も多いのではないのでしょうか。生活習慣病の予防やアンチエイジング効果など、ナッツ類それぞれの特徴をご紹介します。

### アーモンド【一日の摂取量の目安：25粒程度】



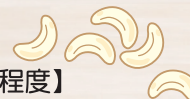
ビタミンB2や食物繊維が豊富で、特に抗酸化作用のあるビタミンEが多く含まれており美容効果が高い。

### クルミ【一日の摂取量の目安：6～7粒程度】



ナッツの中で、オメガ3脂肪酸が最も豊富です。動脈硬化予防、中性脂肪値を下げるなど、生活習慣病予防に期待できる。

### カシューナッツ【一日の摂取量の目安：10粒程度】



オレイン酸を多く含み、亜鉛や鉄などのミネラルが豊富。

### ピスタチオ【一日の摂取量の目安：45粒程度】



栄養価の高さから“ナッツの女王”とも呼ばれています。カリウムが豊富なので高血圧予防やむくみの解消に効果がある。

### マカダミアナッツ【一日の摂取量の目安：5粒程度】



ナッツの中で唯一含まれているパルミトレイン酸は、脳卒中予防や肌荒れなどに効果がある。

体に良いとされるナッツですが、食べ過ぎるとカロリーオーバーになったり、便秘やお腹がゆるくなることも。自分に合ったものを選んで適量をバランスよく食べることが大切です。また、無塩で素焼きのを選び、開封後は早めに食べるようにしましょう。