

北村薬局新聞

1・2月号



北村薬局新聞部

港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

良質なたんぱく質
を摂取するなら



天然アミノ酸で
代謝力アップ

良質な
ミネラルを

北村薬局
おすすめの一品。

Z物質強化型かき肉エキス
バランスター-Z



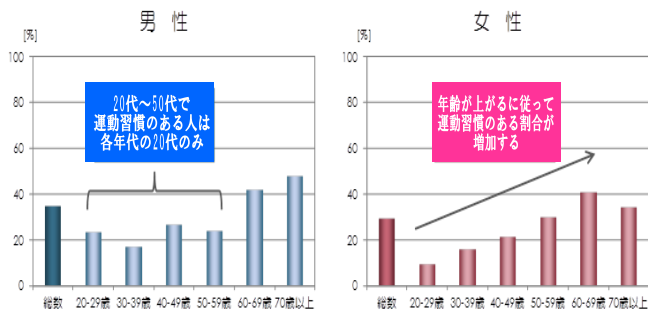
寒さに負けるな！代謝力アップ

新しい年を迎え、気分もリフレッシュにお仕事に励まれていることと思います。冬と言えど、この季節ならでは、寒い時期は体を動かしたくない。でも体を動かさないと、筋肉はどんどんやせてしまいます。もし風邪などで一週間ほど休んでしまうと筋力は20%も低下してしまいます。2週間なら40%、驚くべきスピードで衰えます。筋肉が痩せると代謝も下がり、どんどん痩せにくい体になってしまいます。反対に筋肉量が増えると代謝が増え、何もなくても痩せやすい体になります。



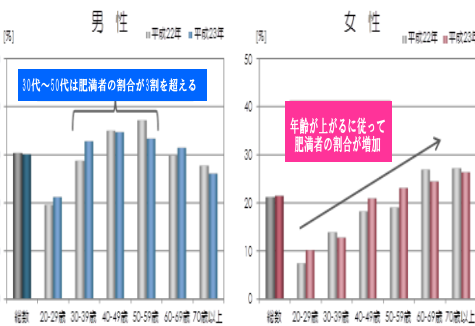
新年・今年こそは...

国民健康・栄養調査の結果では男性の20〜50代、つまり働いている年代で運動習慣のある人は多くても20%台です。60代以上になると急に40%を超えますので男性は退職してから始める方が多いようです。肥満者の割合を見ると、30〜50代の男性では3割を超えています。特に30代は前年に比べて4%も肥満者の割合が増えているのです。30代は運動習慣のある人の割合が最も低い年代であることも見逃しません。一方女性では20代で運動習慣のある割合が一番低く、以降年齢が上がるに従って増加していく傾向がみられます。



運動のキーワード 『超回復』

めでたく運動を開始した方にひとつ注意をしていただきたいことがあります。筋肉の「超回復」です。筋肉を鍛えるトレーニングをすることによって筋肉は破壊され、24〜48時間かけて修復されます。その間に適切な栄養をとることで、一度減少してしまった筋肉がトレーニング前よりも大きな筋肉になるのです。これが「超回復」です。超回復を待つから次のトレーニングをすると効率良く筋肉を増加させることができます。つまり筋肉の超回復には十分な休息が大切なのです。筋肉痛を引きずりつつ運動するのは逆効果です。そして筋肉回復のために運動後は良質なタンパク質を取りましょう。くれぐれも暴飲暴食をしないように。



日常生活で 代謝力アップ

運動の時間がない！日常のちょっとした工夫でも代謝を上げることが出来ます。ポイントとは基礎代謝です。基礎代謝とは体温、呼吸、心拍など人間が生きていくために必要な最低限のエネルギーのことなのですが、基礎代謝を主に担うのは走り、飛び、運動に関連する筋肉ではなく、呼吸をしたり、身体を中心から支えたりする役割を持つ筋肉なのです。ですから、運動の時間が取れない方は基礎代謝を上げるために背筋を伸ばして姿勢を正すようにしたり、腹式呼吸を意識するなど、日常生活で意識されると良いでしょう。

基礎代謝を上げるための入浴方法として効果的なのは40℃程度がベターです。42℃以上の半身浴では基礎代謝を上げる効果は期待できません。半身浴をするときは40℃程度のぬるめの温度に設定しましょう。温度がぬるめだと血液がカサガサを循環する回数が増え、ゆっくいとカラダの芯から温めていきます。



twitter

今すぐ、ページに「いいね!」しよう

フェイスブック 始めてますw
新商品の紹介や 健康情報などなど

北村薬局 検索

毎月10日は ポイント2倍!

通常100円で5ポイントが 100円で10ポイント(10円分)つきます!

寒いからこそ食べて、動いて、快調快便

女性に多いと思われる「便秘」ですが、実は最近、男性にも便秘で悩む人が増えています。便秘の原因は食べ物や運動不足、ストレスなど生活習慣病に起因するものから病気が関連するものまでさまざまです。特に冬場は寒さで活動量が減ってしまい、腸の動きがますます悪くなります。みなさんの便秘の原因は为什么呢？チェックしてみましょう！

快腸快便チェック	改善ポイント！！
<input type="checkbox"/> 朝食を食べない。	⇒ 腸内環境を整える善玉菌を増やしていますか？
<input type="checkbox"/> ぎりぎりまで朝寝ている。	
<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなど乳製品をほとんど摂らない。	
<input type="checkbox"/> 昼はほとんどコンビニ弁当か外食。	⇒ 腸を刺激して、便の量を増やす食物繊維やぜん動運動を活発にするビタミンCが不足していませんか？
<input type="checkbox"/> 夜も1週間のうち3日以上外食。	
<input type="checkbox"/> 野菜や海草・きのこ類を毎日摂っていない。	
<input type="checkbox"/> 納豆など大豆製品を毎日摂っていない。	⇒ 腸管の働きをよくするマグネシウムは足りていますか？
<input type="checkbox"/> お水やお茶の取り方が少ないと思う。	⇒ 毎朝一番のお水が、腸のぜん動運動を始める信号を脳に伝えます。
<input type="checkbox"/> 果物はほとんど食べない。	⇒ 善玉菌の餌になるオリゴ糖が足りていますか？（果物など）
<input type="checkbox"/> ダイエットのため、主食（白米など）を食べない。	
<input type="checkbox"/> トイレを我慢するくせがある。	
<input type="checkbox"/> 休日もほとんど動かない。（電車移動か車使用）	⇒ 運動不足は腹筋力や背筋力を落してしまうので、腸の動きが悪くなります。毎朝のラジオ体操や夜のストレッチ体操でも・・・とにかく、体を動かすようにしましょう。
<input type="checkbox"/> 立ちっぱなしか座位の仕事。	

チェックがついたところを改善しましょう！！

病院に行った方がよい便秘チェック

- 便に血液や粘液が混ざっている。
- 子供の頃から便秘が続いている。
- それまで便秘をしたことがないのに、急に便秘をするようになった。
- もともと便秘がちだったが、最近、特にひどくなった。
- 頑固な便秘で、改善するためにいろいろ工夫してみたが、よくなるらない。
- 黒ずんだ便や赤っぽい便、あるいは灰白色の便が出る。
- 形の整った便が出なくなった。
- 便が細くなった気がする。
- 強い腹痛や嘔吐を伴う。
- 便秘と下痢を交互に繰り返す。

身に覚えがある方は、一度専門医を受診しましょう。

