

激しい運動は損。軽い運動は得。

健康のためには運動習慣が大切と、ウォーキングやランニングに取り込む人は増えています。一方で張り切り過ぎて筋肉痛やアキレス腱などの炎症、捻挫や肉離れ、関節痛などスポーツ障害を起す人も意外と多いのです。

怪我や痛みだけではありません。激しい運動をすると細胞の中にあるエネルギーを産出するミトコンドリアの中で活性酸素が急増してダメージを受け全身の老化が加速します。さらに激しい運動は心臓に負担をかけた時、中性脂肪を有効に使えず、むしろ乳酸がたまり身体に負担がかかったりします。また、運動不足気味の人が急激な運動をすると体内で自律神経のバランスを崩します。交感神経の働きが過大となり、心臓や血管に負担を与えてしまつたのです。これでは折角の運動も身体に悪く損するばかりです。

運動は損か得か

日頃の運動不足を解消しようと、休日には時々ジムでマシントレーニングをしたり、走ったり、走つたり。次の日はヘトヘトで朝起きるのが大変・・・これって本当に身体に良いのか？できれば効率良い運動だけで、健康になりたい。



軽い運動のメリット

- ミトコンドリアの能力があつて疲れにくい身体になる
- 副交感神経が優位になって心臓への負担減
- 脂肪が燃えやすくエネルギー効率の良い身体になる
- 身体が軽くなって運動が続けられる

そもそも激しい運動は、きつい上に疲れやすく、三日坊主になりやすいというデメリットもあります。結論から言えば、体にいい得する運動は「長く続けられる軽い運動」です。例えば有酸素運動のウォーキングや簡単なエクササイズ。体力をつけ健康を維持できます。

現代人はもともと使わづき身体の機能を使わずに仕事や生活ができてしまつているので、身体を動かすことが激減し運動不足になるのは当たり前。その結果、筋力や体機能が低下し脂肪が蓄積し肥満になります。そして肥満が原因で糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病リスクが高くなります。

体に良く、得する軽い運動を続けられれば、筋力も体機能もバランスよくアップし、痩せやすい体になり肥満も予防します。疲れにくくなり免疫力も上がつて病気を寄せつけず、もし病気になつても治りやすいです。



得するばかりの軽い運動ですが続けることが肝心です。運動は3日あけると効果がなくなるので2〜3日に1回は行いましょう。3ヶ月続けると血中脂質などの数字が変化することがわかっていきます。また、15分以上の運動で病気の発症率が低下するため、1日15分以上は行いましょう。長くても1時間でもOK。息が軽く上がりじんわり汗ばむ程度が目安です。有酸素運動はミトコンドリアの働きを高め、酸素を有効に使えるようになるので特にオススメです。

損する運動

一所懸命運動しているのに、もしかして損しているかも？今やっている運動が得する運動か、損する運動なのかチェックしてみましょう。1つでもチェックがあれば損する運動をしています。

- 運動するのは週に1回
- 運動は1回15分以下
- 運動したあと息が切れている
- 運動した翌日は体の節々が痛い
- 運動はいつも三日坊主
- 運動しているのに中性脂肪の数値が下がらない
- 運動しているのに「老けた」と言われる
- 運動しているのに疲れやすい

裏面へGO!は



北村薬局新聞

9・10月号



北村薬局新聞部

港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

「夏バテ」を吹き飛ばすなら



天然アミノ酸で代謝力アップ

胃腸がバテたら体がバテる
北村薬局
おすすめの一品。



大草胃腸薬顆粒

北村薬局 @ufq138q



北村薬局

LINE



はじめました!

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!

1日15分のスロージョギング



歩くように走るスロージョギングは、ニコニコ笑顔で話せる速さが目安。背筋を伸ばして、あごは軽く上げ、歩幅は小さく足踏みをするように跳ねるイメージで。足指の付け根から着地すると運動効果がアップします。疲れたら無理に続けず歩きましょう。早足のウォーキングでもOKなので、買い物や通勤時間を利用してみても。

5分から始めるステップエクサ

脚の筋肉が鍛えられる、踏み台を上り下りする運動です。天気が悪かったり、外出できないときに室内で行えます。高さが変えられる市販のステップ台もありますが、階段を利用してもOK。または厚い本を重ねて、ずれないようにガムテープで固定して手作りしても。まずはタイマーを5分にセット。音楽なら1曲分が目安です。初心者は低めの台からスタートして、疲れてきたらペースダウンしましょう。テレビを見ながら楽しく行い、5分から始めて15分まで延ばすことを目標にしましょう。



5分×3回の生活活動エクサ

エクササイズは15分連続でなくても、5分×3回でもOK。また、普段の動きの積み重ねでも必要な運動量は確保できます。

体を動かすことを身体活動といい、スポーツなどの運動だけでなく日常生活の活動も含まれます。15分のエクササイズの運動量に匹敵するのは、買い物や室内の清掃なら30分。掃除機がけや荷造り作業は各20分。速く歩く、子供と遊ぶ、軽い荷物運びは各15分。床磨き、風呂掃除は各12分です。時間がある日は掃除機がけに床磨きをプラスするなど、1日のうちでいくつか組み合わせれば活動量が増えて運動効果が上がります。エスカレーターは使わず階段にするなど、普段の動きをきびきびさせることも大切です。



材料 (4人分)	
米	2合
まぐろ(刺身用)	160g
玉ねぎ	25g
あさつき	2本
オクラ	10本
しょうゆ	小さじ2
長いも	180g
塩	適量

(A) 合わせ調味料	
・コチュジャン	大さじ1
・しょうが(おろし)	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1・1/3
・砂糖	大さじ1/2
・ごま油	大さじ1・1/3
きりごま(白)	小さじ1
青じそ	4枚
うずら卵	4個
韓国のみ	8枚



運動疲労回復のアミノ酸系レシピ

韓国風まぐろのとろとろ丼 418Kcal (1人分換算)

- 1 米は水加減をして約30分置いて炊きます。
- 2 まぐろは1cm角に切ります。玉ねぎはスライスして水にさらし、水気を切ります。あさつきは小口切りにします。
- 3 オクラは塩ゆでし、包丁で細かくたたいてしょうゆを加えます。長いもは皮をむいてビニール袋に入れ、すりこ木等でたたき、塩を加えます。
- 4 (A)を合わせ、(2)のまぐろ、水気を切った玉ねぎ、あさつきと和えます。
- 5 丼に(1)のご飯を盛り、きりごまをふって青じそ、(3)のオクラと長いも、(4)のをのせます。うずら卵を割り入れ、ちぎった韓国のみを散らします。