

まもなく冬到来！風邪の予防法をご紹介します！

寒さに負けるな！SUBARIAN！スタッフが教える予防テクニック！

皆さん！日頃の体調には気を使っていますか？最近朝晩と日中の寒暖の差が激しく、何かと体調を崩しがちな会員様が多く見受けられます！そこで今月は風邪の予防法をご紹介します！会員の皆様に少しでも役に立てればいいなと思います！



運動が何よりの予防！

軽い有酸素運動を続けると白血球の活性化や血行が良くなり、過剰な暖房や厚着に頼らずに体を温める能力をつけることができます。そして免疫力が増強し風邪をひきにくくなります。ウォーキング、水泳などを楽しみながら、体の抵抗力をつけましょう！汗の管理もしっかりと行うことも大事です。

十分な睡眠

人間の体内では、免疫を高めるリンパ球が夜の間が増えるといわれています。このとき、体が休んでいることが大切で、十分な睡眠が必要となります。風邪をひかない丈夫な体を作るためには運動と十分な睡眠が非常に重要です。

もちろん栄養だって重要です！

日頃から栄養バランスをかんがえ食事を摂るように心掛けましょう。免疫物質のもととなるたんぱく質、鉄や亜鉛などのミネラル。抵抗力を高める為にビタミン類をしっかりと摂取するようにしましょう！

夜の気温に気をつける。

テレビ等の天気予報を見て、明日の最低気温を知っておきましょう。気温が下がれば当然、体外表面温度も下がり、免疫機能も低下しますし、湿度も下がるので、薄着や防寒不足の布団では風邪をひきやすくなります。寒くなるのが事前にわかる際には布団を一枚多く掛けるとか、下着を一枚多く着るなど対策をしてみましょう。ただし、血行障害にならぬよう、ゆるめを心掛けてください。

うがい、手洗いをしっかりと！

外出した際に手やのどに付着した有害微生物やウイルスを除去することが出来ます。うがいはのどの粘膜の加湿にもなり予防に効果的です。イソジン液等の殺菌剤でうがいすればさらに有効です。手洗いは流水で石鹸をつけてよく洗いましょう。外出後やトイレの後ばかりでなく、食前、顔や口に触れる前にも丁寧に洗いましょう。



インフルエンザの予防接種を受ける。

風邪の流行とともにやってくるインフルエンザ。ウイルスの抗原性(顔つき)が変化して予測が当たらないこともあります。一般的にわずらっても軽症ですむことがあります。新田クリニックでは10月1日よりインフルエンザの予防接種を取り扱いしております。早期の予防で風邪の悪化を防いで行きましょう。



もし、風邪をひいてしまった場合は『安静・栄養・保温』の3つを心掛けましょう。部屋を乾燥させないようにするのも重要です。加湿器や洗濯物の部屋干し等で部屋の湿度できるだけ50%以上保持しましょう！

忙しい毎日を過ごしていると1番最初に犠牲になるのが健康です。日常生活でも自分の体調には気をつけつつ、長い目を持って健康な体を維持できるようにしましょう。

Ps,中日の落合監督はコーラで風邪を治すといっていました。本当かな...?

今月の休館日のお知らせ

20日(木)～24日(月)の間、社員研修の為、休館日とさせていただきます。尚、クリニックの電話対応は可能ですが、フィットネスの上記期間中の電話対応はお受けすることが出来ませんので、あしからずご了承下さい。25日(火)より通常営業となりますのでお間違えのないようよろしくお願いします。

会員の皆様にはご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

『栄養宝石の王冠』 『ブロッコリー』

豊富なビタミン・ミネラル群！

ブロッコリーには、ビタミンCが豊富に含まれており、シミや、そばかすに有効です。他にもカロチンが皮膚や粘膜を丈夫にするので美肌効果や風邪予防に優れています。化学物質のスルフォラファンは活性酸素を解毒する酵素を活性化させる働きがあり、カロチンの抗酸化力と一緒にガン抑制に効果を発揮してくれます。食物繊維が腸の働きを整える。鉄分が冷え性や貧血に、ビタミンKが骨粗鬆症に有効で免疫力強化に優れています。



キャベツの仲間です。



原産地は地中海近辺らしいよ！

効果的な調理ポイント！

- ・ビタミンCは水溶性で熱に弱いので、ゆでる時間は短時間にする。スープなどになると、ビタミンCを無駄なく摂取できる。
- ・カロチンは油と一緒に調理すると吸収率が高まります。スルフォラファンは熱に強い。
- ・茎の部分にも栄養素が多いので、ゆでた後に刻んで料理に使うと良い。

ご飯によく合うこのおいしさ。

ブロッコリーと鶏肉のケチャップ煮

隠し味のしょう油とみりんが味がまるやかに、熱を通すことでブロッコリーの栄養素を余すことなく摂取できます。簡単に調理することができますので、オールシーズン食卓のおかずにも並ぶことができます。



ケチャップの赤が食欲をそそる

調理時間：15分

熱量：260kcal

材料		2人分			
ブロッコリー	1/2株	サラダ油	大さじ1	トマトケチャップ	1/4カップ
鶏もも肉	1枚	水	1/2カップ	しょう油	大さじ1と1/2
小麦粉	適量			みりん	大さじ1と1/2
	作り方				

鶏もも肉は余分な脂を取り除き、一口大に切る。

ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。

鍋にサラダ油を熱し、小麦粉を薄くつけた鶏肉を焼く。両面に焼き色がついたら、水1/2カップとケチャップ、しょう油、みりんを加えて煮る。

鶏肉に火が通ったらブロッコリーを加えて仕上げる。

呼吸筋をご紹介します。



みなさんは、トレーニング中に『息を吐いて』といわれたことがあると思います。

それは、

- リラックスした状態で、余計な部分に力をいれずにトレーニングを行なうことができる。
- 血圧の上昇を抑える。
- トレーニング中に苦しならない。などがあげられます。

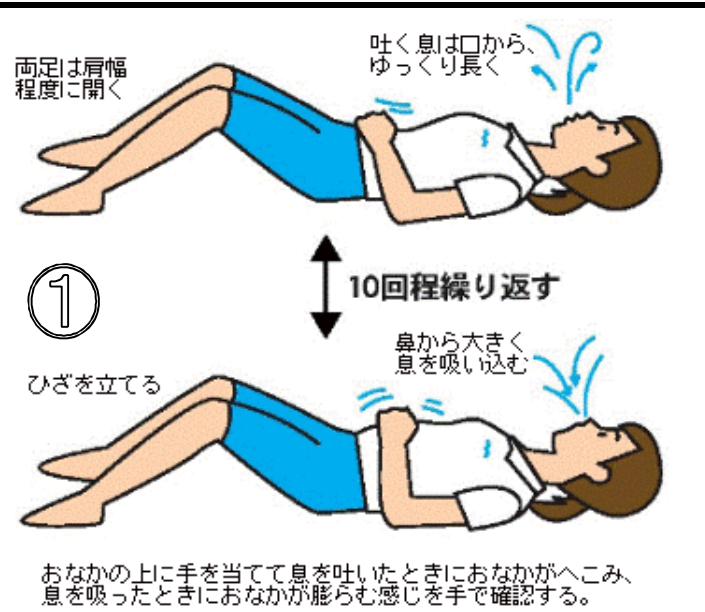
これはよく耳にすることですね。それでは、肺の生活習慣病『COPD(慢性閉塞性肺疾患)』を聞いたことはありますか？これはタバコを吸う方に多くみられる病気です。

COPDの症状は、すぐ息切れをする・動悸がある・痰や咳が出るなどが主な症状です。ではどうすれば改善できるのでしょうか？そこで呼吸筋を鍛えます。

呼吸筋とは、肺を取り囲んでいる横隔膜や肋間筋(肋骨と肋骨の間にある筋肉)などをいいます。呼吸筋が硬くなり、動きが悪くなると肺全体が上手く使えない悪い呼吸になり、疲れやすい体になってしまいます。せっかく運動をしているのに、効果の上がらない結果になってしまうのはもったいない！ここからは呼吸筋のエクササイズを紹介します！

Let's try Home-Ex. お家で出来る簡単エクササイズ!

腹式呼吸で筋肉を刺激すると、より効果的にエクササイズができます！



COPDの症状がある方はぜひ一度検査をしてみましょう。1回420円でCOPDの検査が可能です。

編集者後期

しばれる！！この寒さが冬の訪れを日に日に感じさせてくれます。もう早いもので2008年も約1ヶ月。オリンピックなどたくさんのイベントがありました！今年はたくさんの思い出があります。そしてまだまだ2008年の思い出を作ろうと思います。残りわずかですが悔いのない1年を送っていきましょう。(12月が誕生日のI川編集長)