

発行元・本当に!あかりに!い!ところにあるオプティマルヘルスセンター
〒300-1153 稲敷郡阿見町実穀1529-93 TEL 029-841-1097



YouTube チャンネル名 「ズボら女子のカラダ改造計画」

ぜひ、登録してね!

あのセンター長が
YouTube 始めたって!?



私も出てるよ!



お悩み解消! 簡単エクササイズ

休憩のついでにできる! 胸のストレッチ

長時間座りっぱなしの作業が続いた時などは、知らず知らずのうちに猫背になって胸が圧迫されていることがあります。そこで今回は、休憩のついでにできる胸部のストレッチをご紹介します。



やり方 ①

ドアの前に立ち、壁に片手をつきます。

やり方 ②

腕の力を抜いて大股で1歩前に踏み出し、胸部を伸ばしましょう。10秒ほどキープしたら脱力します。これを3~5回行ったら、今度は反対側の手を壁について同様に伸ばしましょう。

健康生活を送るための

お役立ち メモ

10分未満でも
効果アリ!

ちゅうこう きょうど しんたい かつどう

「中高強度身体活動」で病気予防

皆さんは「中高強度身体活動」をご存知でしょうか？ 健康増進のための活動は「1日10分以上継続すること」とWHO（世界保健機関）も推奨していますが、**運動する時間がとれないとか、10分以上運動するのが辛い**といったことから、運動を継続して行うこと自体が難しい方も少なくないと思います。そこで今回は、そんな方におすすめの「中高強度身体活動」についてご紹介します。

「中高強度身体活動」とは？

中高強度身体活動とは、**安静時の3倍のカロリー消費を伴う運動**のことで、簡単に言うと**軽く息が上がるような「早歩き」から「ランニング」程度の運動**のことです。近年、**10分未満の中高強度身体活動を積み重ねることで高齢者の要介護化のリスクが低くなる**ということが実証されたため、改めて注目を集めています。



具体的な活動例

具体的には、生活の隙間時間を使って、次のような中高強度身体活動を行ってみましょう！

◆犬の散歩



◆掃除機をかける



◆お風呂の掃除



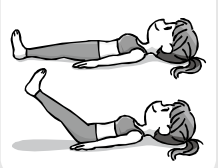
◆階段の上り下り



◆子どもと遊ぶ



◆軽い筋力トレーニング



歩く+中高強度身体活動で効果アップ!

さらに、積極的に**病気予防**を目的とする場合には、**中高強度身体活動に加えて1日の目標歩数を決めて「ウォーキング」**をしてみましょう！

1日の目標歩数	中高強度活動時間	予防が期待できる主な病気
4000歩	5分以上	うつ病・寝たきり 
5000歩	7.5分以上	脳卒中・心疾患・認知症 
7000歩	15分以上	がん・動脈硬化・骨粗しょう症 
8000歩	20分以上	高血圧症・糖尿病 
10000歩	30分以上	メタボリックシンドローム 

ちょっとした身体活動の積み重ねで効果があります。いつまでも元気で過ごせるように、無理なく体を動かして病気を予防しましょう！





こわいけど知りたい…

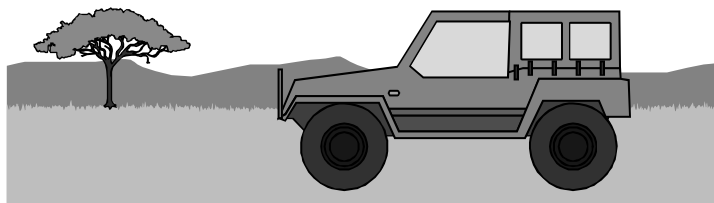
自分の心をこっそり探る

心理テスト



監修：心理アナリスト
しじょう
四条さやか先生

あなたが車でサバンナを走っていると、野生のライオンを見つけました。このライオンはどんな様子だったと思いますか？一番ピンと来たものを選んでみてください。



A 離れた場所から
車をながめていた

B 遠くのほうで
静かに寝ていた

C 遠くから少しずつ
近づいてきた

D ふいに茂みの中から
飛び出てきた

「診断結果」は他のページに載っています

脳もイキイキ！心もウキウキ！

健康&長寿を目指す

暮らしのヒント

脳にも悪影響！

せい かつ しゅう かん びょう

“生活習慣病”が認知症を引き起こす？

生活習慣病は認知症の発症リスクを高めることがわかっています。そこで今回は、主な生活習慣病と認知症の関係についてお話しします。

生活習慣病①肥満

BMIが30以上の肥満で内臓脂肪の多いメタボ体形の方は、脳の灰白質の容積が萎縮しやすいというデータがあります。アルツハイマー型認知症は灰白質の萎縮が見られることから、肥満と認知症の関連性が推測されています。また、肥満になると睡眠中に呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群になりやすく、脳へ酸素が十分に届かないことで脳障害が起きやすいとも考えられています。



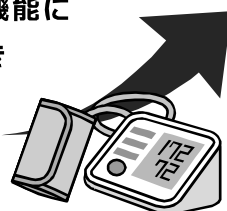
生活習慣病②糖尿病

アルツハイマー型認知症は、脳に老廃物が溜まることが原因のひとつです。健康であれば老廃物は自然に分解されますが、糖尿病になると分解する働きが弱まります。また、糖尿病は動脈硬化を進行させ、脳出血や脳梗塞といった脳血管性認知症を引き起こす病気のリスクを高めます。



生活習慣病③高血圧

軽度の高血圧の人の脳血管性認知症の発症頻度は、正常血圧の人と比べると4.5~6倍、重度の高血圧の人では5.6~10.1倍に高まるというデータがあります。糖尿病と同様、高血圧によって脳血管系の病気を発症することで脳の認知機能に障害が起きると考えられています。





炊飯器で作るお手軽レシピ

材料(4人分)

- | | |
|--------------------|------------------|
| かぼちゃ…… 1/4個 (240g) | 水…………… 600cc |
| にんじん…… 1本 (160g) | ① オリーブオイル… 大さじ 2 |
| トマト……… 2個 (360g) | 塩…………… 小さじ 1 |
| たまねぎ…… 1個 (200g) | パセリ………… 適量 |

作り方

- かぼちゃ・にんじんは薄切りにする。トマト・たまねぎは1~2cm角に切る。
- 炊飯器の内釜に①と②を入れて炊飯器にセットし、炊飯ボタンを押す。
- 炊飯が完了したら、器によつてパセリを散らす。



栄養価(1人分) エネルギー…160kcal 塩分…1.5g βカロテン…5554μg

※5.5合炊きの炊飯器で作りました。容量が小さい炊飯器の場合は火の通りが悪くなる可能性があるため、半量で作るのをおすすめします。

野菜どっさりスープ



ワンポイント

野菜を切ってスイッチを押すだけの簡単料理ですが、βカロテンが豊富な緑黄色野菜をたっぷり食べられます。ひと手間増えますが、トマト以外の野菜を内釜に入れる前にオリーブオイルで軽く炒めると、よりコクのあるスープに仕上がります。スープの味が物足りないときはカレー粉をプラスするのがおすすめです。

身近な疑問を科学の目線で解説

料理を科学しよう!



今月の疑問

生クリームを振るとバターができるのはなぜ?

今回は、生クリームを振るとバターができる理由について科学の目線で解説します!

バターの原料は生クリーム!?

バターの原料は牛乳です。厚生労働省の乳等省令では、バターは「生乳、牛乳又は特別牛乳から得られた脂肪粒を練圧したものをいう」と定義されています。そして、クリームの原料もバターと同じ牛乳です。前出の省令によると、クリームは「生乳、牛乳又は特別牛乳から乳脂肪分以外の成分を除去したものをいう」となっています。

牛乳には脂肪の粒がたくさん浮遊していて、粒の周りにはたんぱく質などが膜を作っています。水と油のように分離はしませんが、時間が経ってくると少しずつ粒は浮いてきます。これがクリームです。このクリームを振って脂肪の粒同士をぶつけると、周りの膜が破れてくっつき固まるためバターができるのです。



手作りバターに挑戦しよう!

手作りバターの作り方は、200mlの生クリームを500mlサイズの空のペットボトルに入れてふたを閉め、思いっきり振るだけです。しばらく振り続けると、脂肪分の塊であるバターと液体になります。液体はバターミルクと呼ばれるもので、脂肪分が少なくなった牛乳のようなものです。そのまま飲んだり、料理に使ったりして利用しましょう。

ペットボトルで作ったバターは市販品に比べるとやわらかく、ホイップクリームのような牛乳らしい甘みも感じられます。そのままだと無塩バターに、塩を加えると有塩バターになりますので、パンに塗ったり、温かいご飯にのせたり、スープに浮かべたりして、フレッシュなうちにいろいろな食べ方で楽しみましょう。



心理テストの診断結果

このテストでは、「あなたの自制心の強さ」を知ることができます。

A あなたの自制心の強さは「大」。大きな情熱を秘めた人ですが、自分の欲望や気持ちはしっかりコントロールできるタイプです。嬉しい時や舞い上がってしまいそうな時も、人前では冷静に振舞えるはずですよ。

B あなたの自制心の強さは「特大」。自分をしっかり持っていて、感情や衝動に流されず、落ち着いて行動できるタイプです。周りからは尊敬されますが、我慢しすぎてストレスを溜めないようにしましょう。

C あなたの自制心の強さは「中」。自分の気持ちをコントロールしたいタイプです。ただし、実際には夢中になると周りが見えなくなり、感情や欲望のままに暴走してしまうこともあります。冷静さを大切に。

D あなたの自制心の強さは「小」。決して自制心が強いタイプには言えないようです。自制しすぎると人生がつまらなくなると感じているのかもしれませんが、欲望のままに動かたくなりますが、ときにはぐっと我慢を。