

発行元・本当に!ホカリに!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



金子 文東

オプティマルヘルスセンター院長、脳・神経・姿勢専門家として自律神経・更年期専門のカイロプラクティック院を運営。カウンセリング力・分析力・技術力で不定愁訴を改善に導きます。



ゲスト：山田きょうこ 日本ファスティング研究所代表 美ジョコンサルタント ファッションデザイナー 飲食店経営

Facebook を見てね～！
友達申請お待ちしております(^_^)

えっ！脚が細くなるの？
知りたい☆*.o(≧▽≡)o..*☆



腕の疲れをやわらげるストレッチ

「肩はすごくこっているけど、腕のこりは全く気にならない…」という人もいますが、肩こりのある人は、腕の筋肉の血流も滞りがちです。そこで今回は、腕の疲れやコリをやわらげる上腕三頭筋のストレッチをご紹介します。



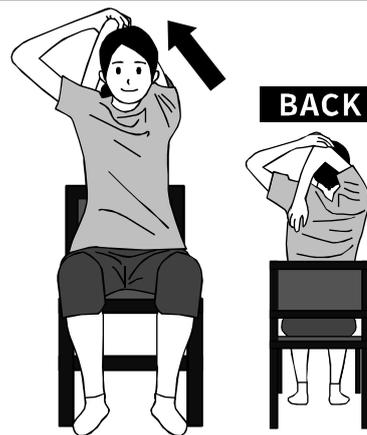
やり方①

軽く足を開いてイスに座り、左腕をあげたら頭の後ろでひじが天井を向くようにします。



やり方②

右手で左ひじをゆっくり押し、左腕の後ろ側を伸ばしましょう（この時、背中が丸まったり、姿勢が崩れたりしないように注意してください）。この状態を20～30秒間キープしたら力をゆるめます。これを1～3回行ってください。終わったら右腕も同様に行いましょう。



健康生活を
送るための
お役立ちメモ

残暑や運動の疲れがたまる季節

“イミダペプチド”で効果的に疲労を回復!

今この季節は、**残暑の疲れ**が体に現れやすい時期です。また、スポーツの秋なので運動を楽しんだものの、**その後の疲れ**がなかなか取れないという人も少なくないのかもしれないですね。そこで今回は、こういった疲れが出た時におすすめの、**疲労を効果的に回復させる成分“イミダペプチド”**についてご紹介します。

“イミダペプチド”とは?

イミダペプチドとは正式には「**イミダゾールジペプチド**」といいます。この成分は様々な動物の筋肉に含まれている成分で、疲労回復効果が高い成分として近年注目を集めています。疲労回復に良いとされる成分(タウリン・オルニチン・クエン酸・コエンザイムQ10など)は様々ありますが、**これらよりも抗疲労効果が高い**といわれています。



“イミダペプチド”の効果は?

イミダペプチドの主な効果は4つあります。

① 疲労回復	作業効率の低下を抑える。	③ 疲労感の軽減	疲れの感じ方を緩和させる。
② 脳疲労の回復	脳に直接作用して、脳の疲れを回復。	④ 抗酸化作用	体の細胞の酸化を抑える。

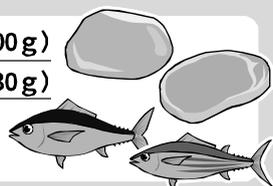
つまり、イミダペプチドには、運動後の**体の疲れ**、勉強後の**脳の疲れ**を回復させるだけでなく、**疲労感を軽減**させる効果や、さらには抗酸化作用によって**免疫力アップ**や**老化防止**も期待できるということです!

どうやって摂取する?

イミダペプチドの効果を得るためには、**1日あたり200mg**のイミダペプチドを**2週間継続**して摂り続けることが大切です。そもそもイミダペプチドは、「**渡り鳥はなぜ長い距離を休むことなく飛び続けることができるのか?**」といった研究から発見された物質で、**鳥の羽根の付け根**に多く含まれています。また、海の中をずっと泳ぎ続ける**マグロ**や**カツオ**といった**回遊魚**にも多く含まれ、特に泳ぐ時に最も動きの激しい**尾ひれに近い部分**にイミダペプチドが多く含まれていると言われています。

◆200mgのイミダペプチドを摂れる食品例◆

- 鶏のむね肉 (100g)
- 豚ロース肉 (130g)
- カツオ (150g)
- マグロ (60g)



◆食べ方◆

イミダペプチドは**水溶性**のため、調理する場合は**煮込み料理**にしたり、**ゆで汁をスープ**にしたりすると効果的に摂取することができます。なお、高温の直火で調理すると成分が変性する可能性があるため、**グリル**や**焼き鳥**は避けた方がよいでしょう。



◆続ける工夫◆

サラダチキンや**から揚げ**といった鶏むね肉の加工食品は、コンビニやスーパーでも手軽に手に入り、調理不要ですぐに食べられるため便利です。また、同じ食品ばかりだと飽きてしまいますので、**昼はむし鶏のサラダ**、**夜はマグロの刺身**など、1日の食事の中で**組み合わせ**て摂るようにするとよいでしょう。

疲労回復食材として好まれているウナギや焼き肉といったスタミナ料理ですが、脂が多くて胃腸に負担がかかりすぎることも…。イミダペプチドを含む食材を日頃から食べて、疲れにくい体を目指しましょう!

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

あなたが夢の中で友だちと遊んでいると、おならが出そうになりました。その後、おならはどうなったと思いますか？ 一番ピンと来たものを選んでみてください。



監修：心理アナリスト
ししゅう
四条さやか先生

A

小さなおならが
数発出た

B

大きなおならが
出た

C

出ないまま
終了した

D

こっそり音なしで
出た



「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

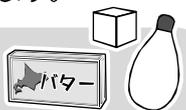
毎日の食事で意識したい！ 脳に良い油の摂り方

“油＝体に悪い”といったイメージはありませんか？ 油にもさまざまな種類があり、血液をサラサラにしたり、免疫力をアップさせる効果のあるものもあります。そこで今回は、脳に良い油の摂り方についてお話しします。

ふほうわしほうさん 不飽和脂肪酸が良い！

油には脂肪酸という成分が含まれています。動物性に多い「飽和脂肪酸」を摂りすぎると動脈硬化の原因になってしまいますが、魚や植物に多い「不飽和脂肪酸」は、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにする効果があり、脳にも良い影響を与えられています。

飽和脂肪酸が多いもの…
バター、ラード、牛脂など



不飽和脂肪酸が多いもの…
オリーブオイル、ゴマ油、青魚など



おすすめの油と、その摂り方

不飽和脂肪酸の多い油でも酸化したものは体に悪影響を与えるため、できるだけ酸化させないように摂ることがポイントです。

◆揚げ物◆ オリーブオイル・なたね油・米油など、熱で酸化しにくい油を使いましょう。



◆サラダ◆ えごま油・アマニ油・チアシードオイルは熱で酸化しやすいため、ドレッシングなどに使って非加熱で食べるのが有効です。



◆炒め物◆ 米油に含まれるビタミンEの一種「トコトリエノール」は、「スーパービタミンE」とも呼ばれるほど高い抗酸化力で、脳の認識機能などの維持に役立つと言われています。



炊飯器で作るお手軽レシピ

アップルケーキ



栄養価
(1人分)

エネルギー 123kcal
塩分 0.3g
炭水化物 21.6g

材料 (1ホール分=6人分)

りんご 1個
砂糖 大さじ2
バター 10g
シナモンパウダー 小さじ1

薄力粉 100g
牛乳 100cc
卵 1個
はちみつ 大さじ2
ベーキングパウダー 小さじ1 + 1/2
塩 ひとつまみ
サラダ油 適量



作り方

- 1 りんごは皮と芯を除いて5mm~1cmの厚みのいちよう切りにする。
- 2 耐熱ボウルにりんご・砂糖・バターを入れて電子レンジ(600W)で3分加熱し、シナモンパウダーを混ぜて粗熱がとれるまでおく。
- 3 aを混ぜ、2を加えてさらに混ぜ、サラダ油を塗った炊飯器の内釜に入れて通常モードで炊飯し、完了したら食べやすい大きさに切り分けて皿に盛る。

ワンポイント

甘さ控えめがお好みの方は、はちみつの量を半分にしても構いません。また、炊飯器によっては炊飯が完了しても生焼けの場合があります。その場合は再度炊飯するか、炊飯器から取り出して電子レンジで加熱してください。

※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。

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

りんごを塩水につけると変色が防げるのはなぜ?

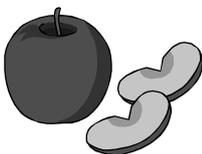
今回は、りんごを塩水につけると変色が防げる理由について科学の目線で解説します!



りんごは切って放置すると茶色く変色する

りんごは切って何もしないまま置いておくと茶色に変色しますよね。皆さんも経験上、りんごの切り口がしばらくすると茶色くなることをご存知だと思いますが、これはりんごに含まれる成分が関係しています。

りんごにはクロロゲン酸やタンニンなどのポリフェノールが豊富に含まれ、さらにポリフェノールオキシダーゼというポリフェノールを酸化させる酵素も含まれています。りんごの変色は、ポリフェノールオキシダーゼがポリフェノールを酸化させることで起こります。皮をむいたり切ったりしてりんごを放置しておくと、ポリフェノールが酸化酵素によって酸素と結びついて茶色く変色するのです。



酵素の働きを抑えれば変色は防げる!

りんごの変色を抑えるには、切り口が空気に触れないようにしたり、酸化を促す酵素の働きを抑える必要があります。空気を完全に遮断するのは難しいので、酵素の働きを抑えて変色を防ぐ方法が簡単です。

まず、酵素は熱に弱いので、加熱すると酵素の働きが抑えられます。では、生のまま食べたい時はどうすればよいでしょうか? その場合は、塩水を使います。塩水の中のイオンが酵素に結びつき酵素の働きを止めることができます。100ccの水にひとつまみの食塩を加えて混ぜ、りんごの切り口につければOKです。また、レモン汁をかける方法もあります。これは酸化酵素がレモン汁のビタミンCに先に反応することで、ポリフェノールの変色を抑えられるためです。



心理テストの診断結果

このテストでは、「あなたの感情表現の傾向」を知ることができます。

A 強くアピールする訳ではありませんが、自分の気持ちは隠さず表に出すタイプの方です。押しつけがましくなく、上手に感情表現ができるでしょう。ただしアピールが弱く、スルーされることも。

B 自分が思っている以上に、喜怒哀楽がわかりやすいタイプの方です。それも魅力のひとつだと周囲は見てくれているはず。ただし、気持ちを抑えるべきときもあるので、意識するのがよいでしょう。

C 自分の感情を隠そうとするタイプの方です。特に怒りや不満などは隠すべきだという気持ちがあり、我慢してしまうこともあります。ときには、自分の感情を素直に周りへ伝えてみましょう。

D さりげなく自分の気持ちを匂わせていくタイプの方です。周りの人も察してフォローしてくれることが多そうです。ただし鈍い人もいますので、その場合はもう少しわかりやすい態度で。