



力エルちゃん健康便り

2018年
1月号

関口整骨院

館林市仲町2-10

TEL.0276-72-5598

受付時間(平日)9:00~12:00 / 14:30~19:30

(土曜)9:00~13:00 / 休診日:日曜・祝祭日

関口整骨院 館林

検索

「食」から学ぶ健康情報

活用しよう!お酢パワー!

内臓脂肪を減らす力

内臓脂肪は生活習慣病になる原因の1つです。

お酢は内臓脂肪を減らす肝臓の働きを活性化する力があるので、1日大さじ2杯を目安に摂取しましょう。



血圧を下げる力

お酢は血管に作用して血流を良くし、血圧を下げる働きがあります。

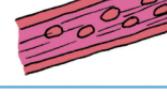
ただ、その働きに持続性はありませんので継続して摂取しましょう。



昔からお酢は身体に良いと言われていました。最近では、お酢メーカー・大学の研究などにより科学的に実証されています。お酢の力は優秀ですから、これを活用しないという手はありません。

血液をサラサラにする力

お酢は血液をサラサラにするパワーがあるため、冷え性や貧血の改善、美肌効果やダイエット効果など、多くの健康効果が期待できます。



抗酸化力

本来弱アルカリ性の身体は疲れると酸性に傾き、体内には乳酸などの疲労物質が溜まります。

お酢はこの疲労物質を分解する力があり、さらに老化の予防効果も期待できます。



マメ知識

自分好みのお酢を見つけよう!

お酢は色々な種類があり、中でも近年は有効成分が豊富な黒酢が注目を集めているようです。しかし、自分の嗜好に合っている、摂取しやすいお酢を選ぶことが継続できるポイントです。お酢を摂るタイミングは食事中か食後がよいので、水や炭酸水などで薄めて飲むのがお手軽です。また、お酢は加熱しても成分が変わらないという優秀食材ですから、お料理に上手に活用してみてはいかがでしょう。

穀物酢

米酢

黒酢(玄米)

果物酢

りんご酢

ぶどう酢(ワインビネガー)

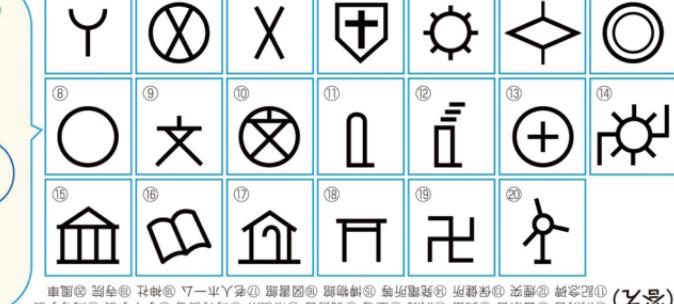
その他の酢

レモン酢

いくつわかる?

地図記号

1



車廻① 開寺② 水井③ 舟舟④ マー半人妻⑤ 創星圖⑥ 創星圖⑦ 創星圖⑧ 創星圖⑨ 創星圖⑩ 創星圖⑪ 創星圖⑫ 創星圖⑬ 創星圖⑭ 創星圖⑮ 創星圖⑯ 創星圖⑰ 創星圖⑱ 創星圖⑲ 創星圖⑳ 創星圖⑳ 創星圖⑳ 創星圖⑳ 創星圖⑳ 創星圖⑳ 創星圖⑳

力エルちゃん健康便り

2018年

1月号

関口整骨院

TEL.0276-72-5598

館林市仲町2-10

関口整骨院 館林

検索

寒い時期に役立つ! 健康のための

部屋の乾燥対策

乾燥対策 適正な湿度は風邪しらず!

寒い時期の湿度の管理は、寒さをしのぐだけではなく体調管理にも役立ちます。乾燥していると細菌やウイルスの活動が活発になり、鼻やのどの粘膜を通じて体内に侵入すると体調を崩す原因となります。湿度を50%程度に維持することで細菌やウイルスの活動を抑えることができ、風邪をひきにくい部屋の状態になります。



乾燥対策 加湿しすぎには注意を!

加湿しすぎると結露したり、カビやダニなどが活発になります。湿度は50%程度で調整し、寒い所と温かい所の境目を作らないようになります。結露によるカビの発生を抑え、ダニの育成を抑えます。



乾燥対策 加湿器はお手入れが重要

もっとも管理しやすいのは加湿器を使うことでしょう。超音波式やスチーム式、ハイブリッド式など様々な種類がありますが、注意したいのは日頃のお手入れです。常に水分があり、温かな部屋で使いまくら、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。雑菌が飛散しないよう、給水部分など、こまめに掃除することを忘れないようにしましょう。



乾燥対策 加湿器を使わない加湿方法

加湿器以外でも手軽にできるいろいろな加湿方法はあります。過度な加湿にならないように、部屋に湿度計を置くといいででしょう。

鍋料理を食べて

水蒸気を出す

入浴後、浴室の

ドアを開けておく

石油系暖房器から

出る水蒸気を活用

洗濯物を

部屋干します

葉の多い観葉植物を置いて

葉から出る水蒸気を活用

鼻・のどの潤いを保つ

にはマスクが有効

乾燥対策 加湿での乾燥肌対策はNG

加湿することで乾燥肌が改善することはありません。乾燥肌を左右するのは肌の水分を維持できる成分「セラミド」と「NMF」という天然保湿因子の量です。この成分は加齢とともに減少し、充分に肌の水分を保てなくなります。補うためには、保湿成分の入った化粧品を使ったり、十分な睡眠で肌のターンオーバーを促したり、ストレスをためないようにすることが大切です。

まめ知識

冬に乾燥しやすいワケ

寒くなってくると乾燥する日が多くなります。これは高気圧の質が違うからです。夏場の太平洋高気圧は水分を多く含んでいて、冬場の高気圧は大陸から張り出たため水分が少なく、さらに日本海側で雪や雨を降らせてしまうため、太平洋側で特に乾燥してしまうのです。