

カエルちゃん健康便り

2019年
11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

AGEsを減らして健康づくり
低温調理のススメ

▶AGEsとは？

日本語では「終末糖化産物」といい、たんぱく質の糖化反応によって生成されます。この物質は体の様々な老化に関係していて、肉、卵、チーズ、バター、一部の野菜や人工甘味料に含まれています。AGEsを含む食材は、焼いたり揚げるといった高温での加熱調理で食材が糖化しやすくなるため、AGEsが大きく増加します。
また、砂糖を含んだ焼く調理もAGEsが増加します。いわゆる"香ばしさ"は食材が糖化しているということになります。いわゆる"香ばしさ"は食材が糖化しているということになります。
また、砂糖を含んだ焼く調理もAGEsが増加します。



▶老化だけじゃないAGEsの影響

AGEsの影響は老化だけではありません。蓄積することで糖尿病を悪化させたり、アルツハイマー型認知症、心血疾患、脳卒中、白内障の原因の一つともいわれ、また、筋肉の機能低下にも関係しているとされています。

▶AGEsを増やさない調理法

調理法としては、茹でる、煮る、蒸す、電子レンジで加熱する場合は、AGEsは比較的増えないとされています。



▶さらに低温調理を取り入れて

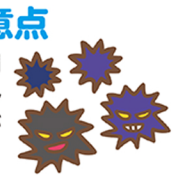
真空低温調理や弱火での加熱調理は体に良いだけでなく、食材の美味しさも活かすことができます。特に食材の水分が保たれるので、お肉だとジューシーさが違います。



真空低温調理は、真空パックにした食材を専用の機器を使って、食材に合わせた適正な温度の湯せんでじっくりと火を通します。
弱火調理はプライパンを冷たい状態から焼きはじめ、火の強さもフライパンに火が着かないくらいの弱火でじっくり火を通します。揚げ物も油を温めていない状態から揚げていきます。
じっくり火を通すことで食材のうまみを引き出しますが、双方とも出来上がるまでに時間はかかります。

▶真空低温調理の注意点

加熱温度が低いため、調理時間が適正でないと食中毒菌が死滅しません。肉類などは食材の中心が63度で30分の加熱が必要です。



間違い探し

テーマ
「七五三」

左右の絵で違うところが7ケ所あります。
見つけてみてください。



カエルちゃん健康便り 2019年 11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



笑いは百薬の長と申します
毎日笑う健康習慣



笑うことが健康作りに役立っていることは、世界で研究され科学的に証明されています。健康につながる影響は、身体的な側面と精神的な側面があります。

笑って 免疫力向上

がん細胞やウイルスなどを退治する白血球の一つであるナチュラルキラー細胞が活性化し、免疫力がアップします。

笑って 血糖値の抑制

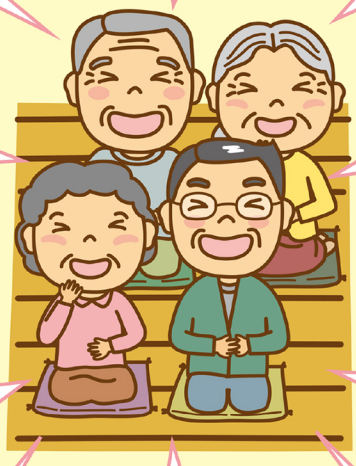
笑うことでインスリンの分泌を促し血糖値の上昇を抑えるとされていて、血糖値の改善にも役立ちます。

笑って 心肺機能強化

横隔膜をたくさん運動させると、心肺機能を高める効果があるので、お腹を抱えて長く笑うほど、心肺機能強化につながります。

笑って 血圧降下

身体がリラックスしているときに働くのが副交感神経。働きの一つに血圧を下げる効果があり、笑った後はリラックスした状態になり副交感神経を働かせます。



笑って 中性脂肪燃焼

笑っていると腹筋や横隔膜を刺激するので、豊富な運動量になります。笑えば笑うほど酸素を消費して、血流も増えるので中性脂肪の燃焼につながります。

笑って 血行促進

思いっきり笑うことで、腹式呼吸や深呼吸をしたような状態になり、体内に酸素がたくさん取り込まれ、血流が良くなります。

笑って 美肌効果

笑うことで顔の表情筋を刺激ます。肌の新陳代謝を促し、肌のツヤを良くし、シミやニキビ予防も期待できます。

笑って 幸福感上昇

笑うことでセロトニンという物質が脳内に分泌され、神経バランスを整えるといわれています。また、ベータエンドルフィンも分泌され、鎮痛効果に合わせて多幸感も得られます。

笑って 痛み軽減

笑うと脳内に鎮痛効果をもたらすベータエンドルフィンが分泌され、一時的に痛みを和らげることがわかっています。

笑って 脳を活性化

笑っているときは脳の海馬に良い影響を与えます。また、血流も良くなり脳全体が活性化されます。

コメディ映画、漫才や落語などで笑うことはもちろんですが、なんと作り笑いでも効果があります。また、笑い体操や笑いヨガという健康法もあります。笑いによる効果の持続期間には個人差はありますが、研究によると落語で1時間笑ってから、その後3週間の効果があったとの報告もあります。
身の回りに起こったこと、劇場に映画に寄席、テレビにラジオ、インターネットには動画サイトも多数ありますから、毎日数分でも笑う習慣を身につけ、健康づくりに役立ててみてはいかがでしょう。

