

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

再生医療という新しい選択肢

今週の **花言葉**

トサミズキ

伝言

ピンクッション

降り注ぐ愛

マム

高貴



松田院長からあなたへ 耳より情報

■ウォーキングなどの有酸素性運動が動脈硬化を3分の1以下に抑える

産業技術総合研究所(産総研) Journal of Applied Physiology

ウォーキングなどの有酸素性運動を習慣的に行うと、動脈硬化を抑えられることが、10年間の追跡調査で明らかになった報告されたので紹介します。

■週に4~5日の活発なウォーキングで効果が最大

産総研によると、有酸素性運動による動脈硬化の抑制効果が最大になるのは、ウォーキングやジョギングなどを週に4~5日、30~60分程度行った場合だそうです。また、この効果は短期間の急性的なものではなく、毎日の積み重ねによる継続的なものであるそうで、少なくとも4週間、ウォーキングなどの有酸素性運動をすることで改善が期待できるといわれています。

■動脈硬化の指標となる「動脈スティフネス」

心血管系疾患は、日本の死亡原因の第2位、世界の死亡原因の第1位(世界保健機構(WHO)の調査)になっている。これらの疾患の発症リスクとして近年注目されているのが、動脈壁の硬さを示す「動脈スティフネス」です。「動脈スティフネス」は、動脈壁の硬さの指標で、これが高い場合には、将来心臓病を発症するリスクが高いとされ、加齢に伴って上昇し、習慣的に有酸素性運動を行うことで改善できることが分かっています。

★院長よりメッセージ

遺伝的なリスクがあると、動脈硬化は進行しやすいと言われていますが、習慣的に有酸素性運動を行っている場合は、遺伝的なリスクがあっても、加齢に伴う動脈硬化の増大を抑制できるそうです。運動は毎日の積み重ねが大切ですね。まつくりでも血管年齢を測定することができます。積極的に運動に取り組む習慣をつけて、動脈硬化を予防しましょう。メディカルフィットネス fine でお待ちしています♪

リハビリ科からあなたへ



これから春にかけて旬を迎える「いちご」。見た目もさることながら、その甘い香りと味はとっても魅力的ですよ♪

美味しいだけでなく、実はスゴイ美容効果を持つ「いちご」。美肌にも、むくみや冷え予防にも、デトックスにも働いてくれる美肌食なのです！

今回は、「いちご」の持つスゴイ働きと効果的な摂り方をご紹介します。

こんなにあった！いちごの嬉しい美容効果

☆美肌に嬉しい「ビタミンC」たっぷり

大粒のいちごならたった6～7粒で1日に必要な摂取量をまかなえてしまうほどビタミンCがたっぷり！お肌のハリを保つのに欠かせないコラーゲンの生成を助け、シミを防いで美白に働いてくれる美肌づくりには欠かせない成分です。

☆「ポリフェノール」効果でアンチエイジング

いちごの赤い色素はアントシアニン！ポリフェノールの一種で抗酸化力が強く、アンチエイジングや免疫力アップに大きな効果を発揮してくれます。

☆「水溶性食物繊維」でデトックス

豊富に含まれている水溶性食物繊維「ペクチン」でデトックス。腸内をキレイにお掃除し、コレステロールや糖分の吸収もしっかり抑えてくれますよ！

☆「葉酸」で貧血・冷え予防

妊娠中は特に積極的に摂るべき栄養素の「葉酸」ですが、ビタミンBの一種で主に造血作用や細胞の再生に働いています。血流を促進してくれるので、貧血予防や冷えの改善に役立ちます！

他にも、むくみ解消に効果的なカリウムや虫歯の予防に役立つキシリトールが含まれるなど、小さいからだにスゴイ効果がギュッとつまった頼もしい存在ですよ♪

覚えておきたい！いちごの効果的な摂り方

【1】洗うときにはヘタをつけたまま、軽く表面を流すだけにする

いちごのビタミンCは水溶性のため、水で洗うと一緒に流れてしまいます。流失を防ぐためにはできるだけ洗わず、ヘタをつけたまま表面の汚れをサッと流す程度に。ヘタをつけたまま洗えば果肉も水っぽくなりません！

【2】レモン汁やヨーグルトと一緒に食べる。

ビタミンCは水や熱に弱い性質を持っていますが、適度な酸味を加えることで安定して損失が少なくなり栄養価がアップします！レモン汁やヨーグルトと合わせて摂ると効果的です。

【3】食べきれなかった分は冷凍する。

いちごは鮮度が命！買ったならなるべく早く食べるのが鉄則のデリケートな果物です。食べきれなかった分は、ヘタがついたまま表面をサッと洗って潰れないようにジップロックで冷凍しましょう！冷凍しても、栄養はほとんど変わりません♪

美味しいだけでなく、美容効果抜群の「いちご」。今年は是非旬のうちに食べて、ツルツルお肌を目指しましょう！いちご狩りに出かけるのも良いですね！