

Cafe matsubokkuri 薬膳ランチは美味しく体にやさしく健康的
デトックスウォーターはご自由にどうぞ！



今週の 花言葉

コットン

繊細

カラスウリ

男嫌い

トルコキキョウ

永遠の愛

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆「座りすぎ」が健康に悪い、本当の理由

ハミルトン教授（ミズーリ大学コロンビア校）

私たちは起きている多くの時間を、椅子の上で過ごすようになりました。仕事がデスクワークの方は尚更ですね。今回、なぜ座りすぎが健康に悪いのか、そのメカニズムが明らかになってきましたので、紹介します。

■脂肪燃焼が止まってしまう？

「**ずっと座っていると、脂肪燃焼が止まってしまう**」そうです。私たちの筋肉には、**リポたんぱく質リパーゼ（LPL）**と呼ばれる、**脂肪燃焼に関わる酵素**があります。筋肉を動かさなくなると、この酵素が働かなくなるそうです。

■どうすればいいの？

足の筋肉を動かせば、また脂肪の燃焼が始まります。ダメなのは、何時間も座りっぱなしでいることだそうです。途中で立ち上がってちょっと散歩をすれば、足や背中**の筋肉が動き出すので、脂肪燃焼効果が得られる**ようです。

■少しだけ散歩の効果

ある研究によると、**30分^{ごと}毎に立ち上がり2分間散歩**することを続けたら、半年で**7104キロカロリー消費**できるそうです。体重にすると、**1キロやせられる**計算になります。少しだけの散歩も効果があるようです。

★院長よりメッセージ

仕事に没頭するあまり座りっぱなしになってしまうことはよくわかりますが、時々立ち上がり、リフレッシュできれば、かえって仕事の効率が上がりそうですね！！