

バックナンバーはこちら！

<https://aoba-g.com/sitenai/aoba-newspaper.html>

みなさま、こんにちは！今回も「冬に多い、膝の痛み」と「知っているようで知らない！今週の栄養のお話し」をお伝えします♪

contents:1 冬に多い！膝の痛みについて



放置すると、後悔しちゃう

膝の痛み

「階段降りるときに痛みが出た」



不安感 歩きすぎると痛み

症状 ▶ 曲がりづらい 起床時の痛み

動かし続けると楽になる など

放置…

「段々、腫れてきて歩くのも痛い」

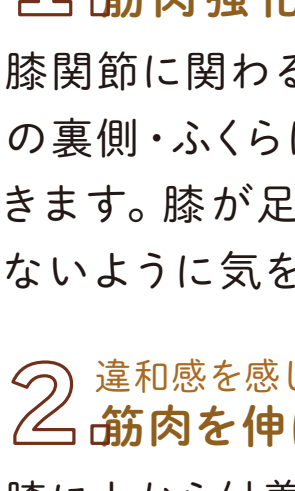


腫れがある 歩くのが辛い

症状 ▶ 正座が出来ない

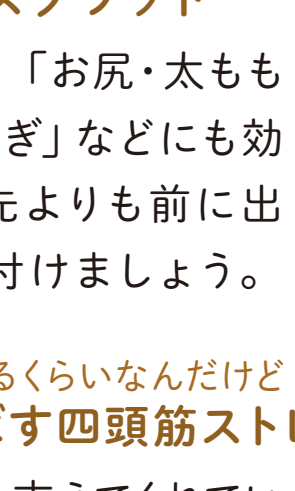
寝ている時もズキズキする など

\身体のカア/ おすすめの施術はこちら



筋肉の緊張をほぐす

トリガー指圧



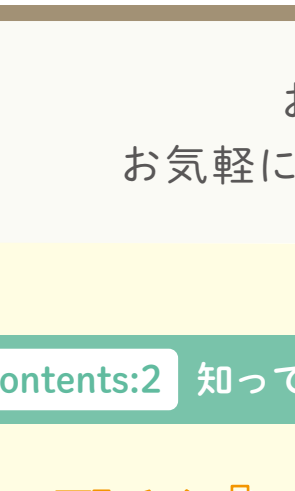
深層の筋肉をゆるめる

鍼



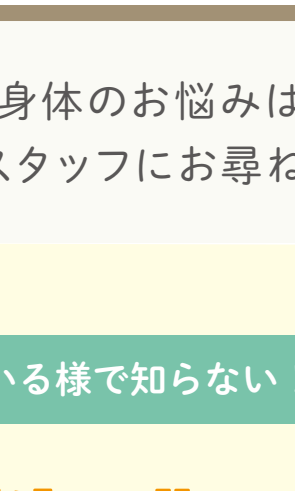
関節を整える

骨格矯正



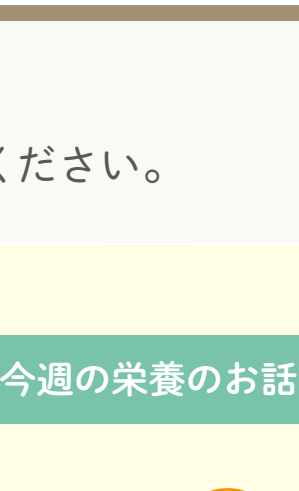
関節の癒着を取り除く

骨格矯正



炎症の緩和・血行促進

ハイボルテージ



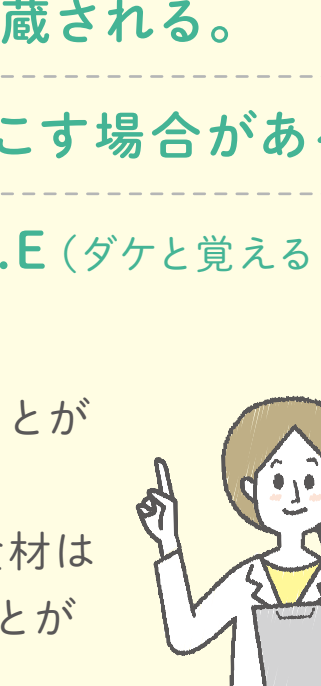
最適なプランをご提案いたします♪

おうちで出来る 膝のケア！

1 すぐに治療にいけない…

筋肉強化スクワット

膝関節に関わる、「お尻・太ももの裏側・ふくらはぎ」などにも効きます。膝が足先よりも前に出ないように気を付けましょう。



2 違和感を感じるくらいなんだけど

筋肉を伸ばす四頭筋ストレッチ

膝に上から付着し支えてくれる筋肉。ここが硬くなってしまうと、膝が引っ張られすぎて痛みが出てしまうので、日頃から硬くならないように伸ばすことが重要です。



お身体のお悩みは、お気軽にスタッフにお尋ねください。

contents:2 知っているようで知らない！今週の栄養のお話し

脂溶性ビタミン①

今回は、前回予告しました「脂溶性ビタミン」について、より詳しくお伝えします。脂溶性ビタミンには4つの大きな特徴があります。

※前回のコラムの続きとなります。バックナンバーと合わせてお読みいただくことで、より理解が深まります♪

✓ 油と一緒に摂ると吸収力が更にアップ！

✓ 摂取後しばらくは体内に貯蔵される。

✓ 多くとると過剰症を引き起こす場合がある

✓ 脂溶性ビタミンにはD.A.K.E（ダケと覚える！）の四種類がある！

上記の通り、油と一緒に摂取することが吸収率を効果的にします。

そのため、脂溶性ビタミンを含む食材は炒め物や、ドレッシングで食べることがおすすめです♪



Point!

ビタミンEは、ビタミンAの働きをサポートする性質があるため、一緒に摂取することがおすすめです♪

脂溶性ビタミン その1: ビタミンD

ビタミンDの役割

ビタミンDには、血液中のカルシウム濃度を一定に保ち小腸でカルシウムとリンの吸収の促進することで、骨の生成をサポートする働きがあります。更に神経伝達や筋肉の収縮などを正常に行う役割も担っています。



ビタミンDの不足による影響

ビタミンDが不足すると、骨が正常に形成されなくなるため、骨が徐々に弱くなります。そのため、**不良姿勢の遠因**や、**骨粗鬆症**を招きやすくなります。

ビタミンDを過剰摂取すると

ではビタミンDは沢山摂取する様に心掛ければよいのでは？！…と、思いたいところですが、何事も過剰は禁物。**ビタミンDを過剰摂取**した場合は、**腎機能障害**や**食欲不振を招く場合もある**のです。

ビタミンDと日光の関係

実は、ビタミンDに関してのみ、日光浴を行うことで体内でビタミンDを生成することができます。

紫外線はビタミンDの生成に関わるため、適度な日光浴はおすすめ！日光浴をすることで、幸せホルモン「セロトニン」を増やすことも出来ます♪



Point!

ガラスには、紫外線の大半を遮る素材が使用されていることが多く、窓越しの日光浴では十分な量のビタミンの合成ができない場合があります。

日光浴は、出来るだけ外で行うことがおすすめです。

ビタミンDの必要な量

一日の必要量: 8.5μg

多く含まれる食材

イワシ

30g (15.0μg)



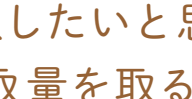
ぶり

一切 (6.4μg)



秋刀魚

1尾 (14.9μg)



干し椎茸

2個 (0.8μg)



サケ

一切 (25.6μg)



きくらげ

2枚 (2.5μg)



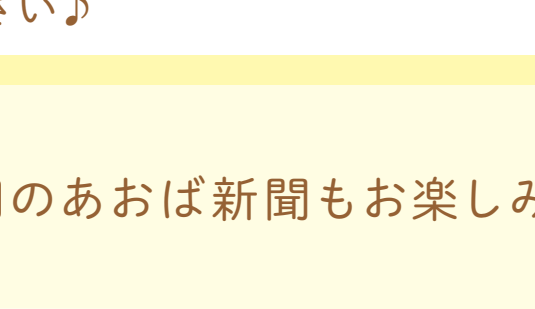
いかがでしたか？次回は、引き続き脂溶性ビタミンのお話をお届けします！

サプリメントで効率的にビタミンを補給！

現代人に不足しがちな鉄分を多く配合！

マルチミネラルプレミア

(サプリメント)



しっかり摂取したいと思っても、日々の食事だけでは必要摂取量を取ることは中々難しいもの…そんな現代人の食生活に着目したのが、「マルチミネラルプレミアム」！6大栄養素の一つであるミネラルをはじめ、マグネシウムやヘム鉄、亜鉛、カルシウムなど、12種類のミネラルをバランスよく配合！詳しくは、お気軽に店頭スタッフへお尋ねください♪

次回のあおば新聞もお楽しみに！