

あおば新聞

2023年5・6月号 No.1

☑ バックナンバーはこちら <https://aoba-g.com/sitenai/aoba-newspaper.html>

皆さん、こんにちは。今週も皆さんに是非知っていただきたい素敵な話題、『今月のご挨拶』『知っているようで知らない 栄養のお話』の2点をお届けします♪

Contents.1

今月のご挨拶

皆さま、こんにちは。今回は、2019年健康寿命日本一になった長野県の取り組みを一つ紹介させていただきます！

前回は「脳」についての取り組みを紹介させていただきましたが、今回は「骨」です。骨を強くする体操としておすすめで簡単にできるものは「**かかと落とし**」。



かかと落としとは、立った状態でかかとを上げ（つま先立ち姿勢）、ストンと床に落とす体操のことです。

1セット10回を1日3回実施するだけで、**骨細胞が活性化して骨密度アップ**につながります。骨粗鬆症からの骨折は、健康寿命を縮める主犯格の1つです。

1.骨がスカスカ

2.簡単に折れてしまう

3.治癒に時間がかかる

4.周囲の筋肉や歩くための筋肉が弱くなる

5.全身が弱る

…いやな連鎖ですよ。

この連鎖を断ち切る簡単な運動ですので、ぜひ隙間時間に試してみてください！！

\ 強い骨を維持する対策の基本 /

「骨密度検査」を受ける

強い骨を作る「食事」の工夫

かかと落とし等の「骨密度アップ体操」

あおばグループ

Contents.2

知っているようで知らない 栄養のお話

自律神経を整える栄養素!?

皆さんは「自律神経」というワードを聞いたことはありますか？なんとなく聞いたことがあるけど、詳しくは分からない…という方も多いのではないのでしょうか？今回は、この「自律神経」に関わる栄養素についてお話ししたいと思います！

Check.1 自律神経とは？

そもそも「自律神経」とは、呼吸や体温、血圧など**自分の意思とは関係なく働き続ける神経**のこと。

この自律神経は、**交感神経**と**副交感神経**の2種類がバランスよく働くことによって機能しています。では、交感神経と副交感神経の役割を簡単に説明します。

自律神経① 交感神経

鼓動が早くなる、血圧が上がる、胃腸の消化を抑制する、暑い時に発汗を促し体温を下げるなどの作用があります。主に**日中、興奮した時、ストレスを常に感じている時、不安を感じている時などに優位**に働きます。

優位に働きすぎると…

- ・首肩こり
 - ・緊張性頭痛
 - ・便秘
 - ・胃痛
 - ・腹痛
- などの症状が現れます。

自律神経② 副交感神経

交感神経と逆の働きをします。心拍数や血圧を下げる、胃腸の消化を促進するなどの作用があります。主に**寝ている時、リラックスしている時、食後ゆっくりしている時などに優位**に働きます。

優位に働きすぎると…

- ・片頭痛
 - ・だるさ
 - ・徐脈
 - ・朝起きられない
- などの症状が現れます。

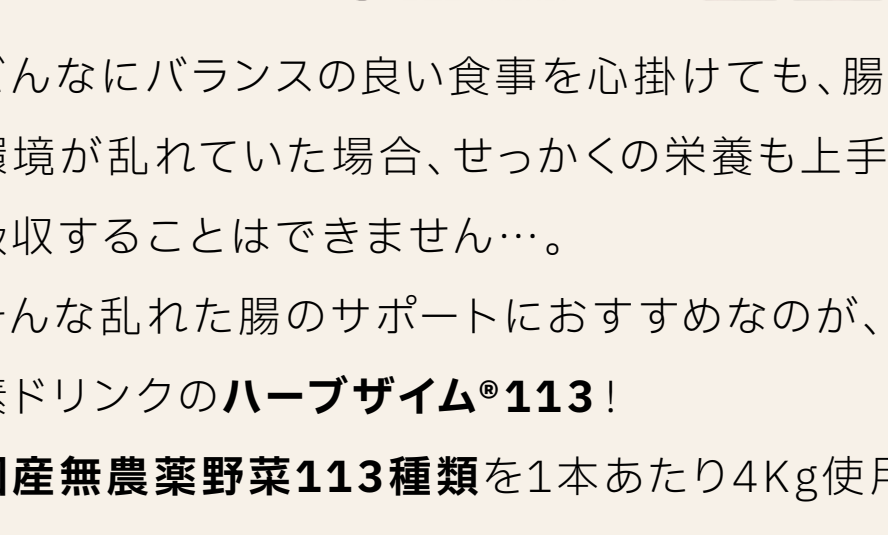
これをバランスよく保つことで自律神経が整うのですが、その為には**運動、休養、栄養が必須**です。

次回は、「休養と栄養」に効果を発揮する**栄養素**についてご紹介します！お楽しみに！

\ そのツラさ、もしかして腸が原因かも？ /

ハーブザイム® 113

酵素ドリンク



どんなにバランスの良い食事を心掛けても、腸内環境が乱れていた場合、せっかくの栄養も上手に吸収することはできません…。

そんな乱れた腸のサポートにおすすめなのが、酵素ドリンクの**ハーブザイム®113**！

国産無農薬野菜113種類を1本あたり4Kg使用！**酵素原液90%以上配合**の高濃度で栄養価はバツグン！こだわりの**無添加**で、また**醗酵レベルが高く、腸に負担をかけずに吸収**出来ます♪

腸活やボディメイクにもおすすめです。詳しくは店舗スタッフへお気軽にお尋ねください！

次回もお楽しみに！