

▼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、『有酸素運動の効果とは？初心者におすすめの家でもできる運動！』『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

有酸素運動の効果とは？

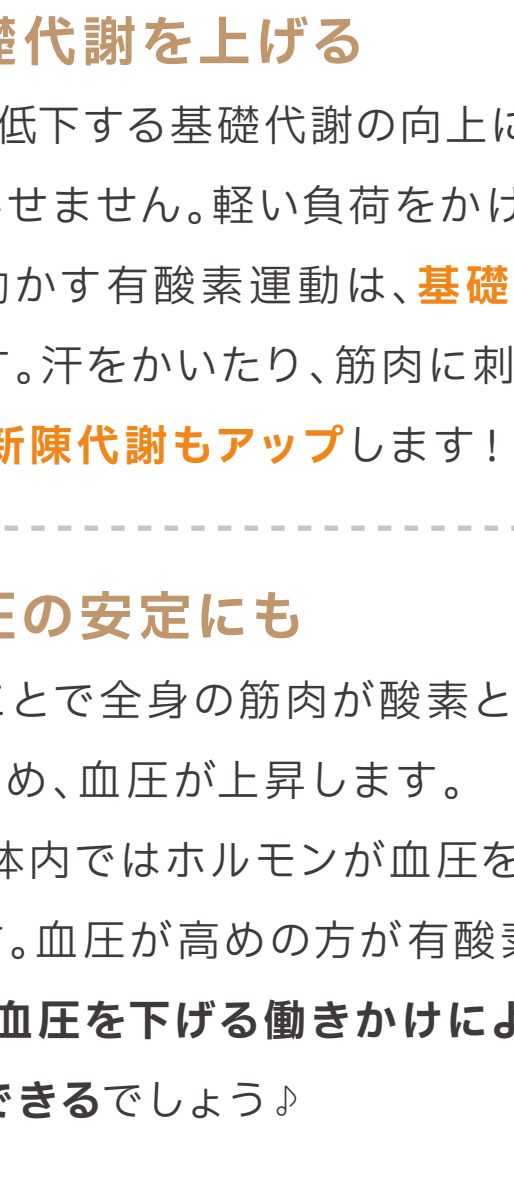
初心者にもおすすめ♪ 家でもできる運動！

Part.1 有酸素運動とは？

有酸素運動とは、筋肉を収縮させる際のエネルギーに、酸素を使う運動のことをいいます。ジョギングや水泳、エアロビクス、サイクリングといった、ある程度の時間をかけながら、少量から中程度の負荷をかけて行う運動が代表的です。



一方、有酸素運動と対照的なのが無酸素運動です。筋肉に貯めてある糖質をエネルギー源にする運動で、短距離走や筋トレなど、筋肉に対して高い負荷を短時間に集中的にかけて行います。瞬発的にかける負荷が大きい分、消費エネルギーも多い無酸素運動のほうが、有酸素運動よりも息が上がりやすいという特徴があります。



Part.2 有酸素運動の効果

効果1 脂肪燃焼

糖質をメインのエネルギー源として消費する無酸素運動に対して、有酸素運動は一定の時間を過ぎると脂肪をエネルギー源として消費します。これが、ダイエット目的の方や、脂肪を減らしつつ筋肉をつけたい方に有酸素運動が推奨されている理由です♪

効果2 心肺機能の向上(スタミナがつく)

ウォーキングやランニング、水泳など、ある程度の時間をかけて行う有酸素運動を継続することで、心肺機能の向上も期待できます。スタミナがつき、疲れにくく、息が上がりにくい体づくりにも役立つでしょう！

効果3 基礎代謝を上げる

加齢とともに低下する基礎代謝の向上には、体を動かすことが欠かせません。軽い負荷をかけつつ、時間をかけて体を動かす有酸素運動は、基礎代謝アップにも効果的です。汗をかいたり、筋肉に刺激を与えたりすることで、新陳代謝もアップします！

効果4 血圧の安定にも

運動を行うことで全身の筋肉が酸素とエネルギーを必要とするため、血圧が上昇します。

そうすると、体内ではホルモンが血圧を下げるように働きかけます。血圧が高めの方が有酸素運動を継続すれば、この血圧を下げる働きかけによって、血圧の安定も期待できるでしょう♪

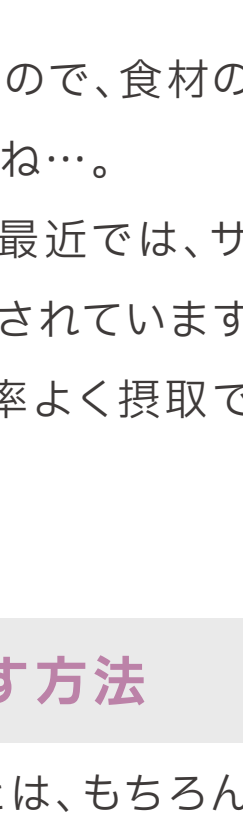
check3 家の中でもできる！
おすすめの有酸素運動

今月は、自宅のできるエアロビクス有酸素ダンスをご紹介します(^^)

ゆったりとした音楽に合わせて、程よく息を上げつつ代謝をアップさせていきましょう！

＼YOU TUBEチャンネルはこちら／

木津っちトレーニング

自宅で簡単♪
エアロビクスダンス

QR読み取り方法

上記URLは、下記の方法でスマホ画面上で読み取る事ができます。

iPhone

①QRコードをダウンロード、又はQR部分のスクリーンショットを撮る

②フォルダ内のQRを画面上で長押し

③「safariで開く」メニューが表示されるので、そちらを押すとブラウザが起動し、サイトにアクセスできます。

Android

①QRコードをダウンロード、又はQR部分のスクリーンショットを撮る

②ホーム画面の最前面にある「Google検索バー」の右端にある[カメラアイコン]をタップ

③「Googleレンズ」画面が表示されたら、画面を下にスクロールし、画像のQRをタップ

④すると自動でQRのURLを読み込むので、表示されたURLをタップ。サイトにアクセスします。

どうしても上記の方法でQRを読み取れない場合は、下記URLを読み込んでください。

【木津っちトレーニング】

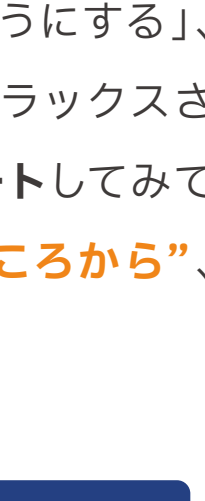
<https://www.youtube.com/watch?v=4yuUVqmK0Ss&t=24s>

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!? ③

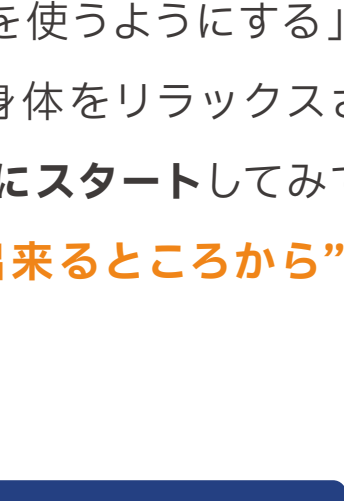
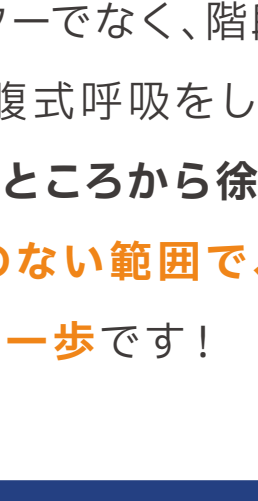
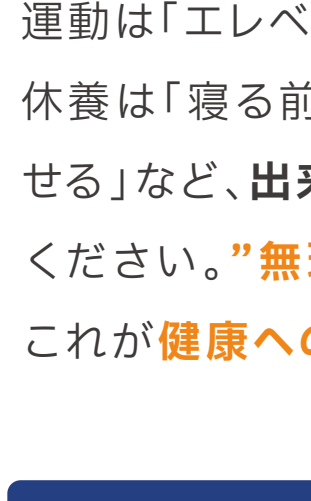
こちらは前回コラムの続きとなります。是非バックナンバーもお読みください。



GABAが脳や神経に多く存在し、興奮状態を抑えたり、精神を安定させる抑制系の神経伝達物質であることを、前回まで詳しくお話ししました。

今回はそんなGABAの効果的な摂り方と、体内でのGABAの増やし方についてお話しします♪

Part.1 GABAの効果的な摂り方



GABAが含まれる食品としてトマトやバナナ、発酵食品などがありますが、1食で換算すると摂取出来る量は数mg程度となります。

一日の摂取量の目安は30～100mgなので、食材のみから摂取となると少し難しい量ですよね…。

そこでおすすめなのがサプリメント！最近では、サプリメントや機能性食品などが多く販売されていますので、そういったものも活用すると、効率よく摂取できておススメです♪

Part.2 体内のGABAを増やす方法

GABAを多く含む食品を摂取することは、もちろん大切です！前々回お伝えした通り、ビタミンB6とタンパク質と一緒に摂ることにより効果が得られます。

それ以外にも、GABAを体内で増やす方法が実はあります。

重要！睡眠をしっかりとる（睡眠の質の改善）

睡眠中は、体内のGABAが増加します。

寝つきが悪く睡眠時間が短いと、体内で合成されるGABAが少なくなってしまう悪循環が生まれてしまいます。

折角GABAを摂取しても、睡眠時間が短かったり、身体の冷えて寝つきが悪かったりすると、GABAの効果も十分に発揮できません。GABAを摂取した日は、お風呂にゆっくり浸かって身体を温め、腹式呼吸によるリラックスを心掛けてみてください。

＼見落としがち…でも、実はとっても大切！ / 腸内環境の改善！

GABAは、腸内で吸収され血中に取り込まれます。体内でしっかりGABAを活用する為には、腸内環境を良くすることが必須です。

食物繊維が多い食品や発酵食品を摂るなど、食事の内容を見直したりして腸内細菌バランスを整えましょう！

便秘の場合、腸内が乱れているサインです。

食物繊維の豊富な野菜や果物、

また十分な水分補給を心掛けて、

まずは腸内の改善から行うとベストです！

いかがでしたか？自律神経の乱れを整える栄養素としてGABAをご紹介しました。

忙しい現代社会に強い味方のGABAですが、摂取しているだけではその効果は十分に発揮できません。

運動、休養、全て含めてバランスが重要です。

運動は「エレベーターでなく、階段を使うようにする」、

休養は「寝る前に腹式呼吸をし、身体をリラックスさせる」など、出来るところから徐々にスタートしてみてください。

”無理のない範囲で、出来るところから”、これが健康への第一歩です！

＼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！

オラックス味は酵素原液90%配合の高濃度で、

他のテイストに比べて美容もサポートするポリフェノールが多く配合されています。また、こだわりの無添加で、また高酵素のため腸に負担をかけずに吸収出来るのも魅力的♪

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！