布留メディカルフィットネス　2021 年 11 月 15 日発行　Vol. 7

健康通信 11 月号

■クリニック監修のサプリメント、販売します

11 月に入り、山々も赤や黄色に色づき始ました。そしてお米や果物が実る秋は、快適に過ごしやすい季節。運動にも行楽にも食べ歩きにも！と体も心も踊る季節です。楽しみがいっぱいの秋ですが、まず「健康」でなければ楽しめません。健康な体を作るためには「運動」と「栄養」が大切、これは以前からお伝えしていますね。

今月は「栄養摂取」のお話と併せて、12 月より当フィットネスにて販売予定のサプリメントについてご紹介します。まず初めに、皆さんはサプリメントが何かご存じですか？「サプリメントってお薬みたいなもので効果効能がはっきりしているものでしょう。」と思われている方も多いのでは？実は日本において、サプリメントには医薬品のような定義はありません。もっと簡単に言えば、野菜とサプリメントは法律上同じ『食品』。健康補助食品（←これ、聞いたことありませんか!?）と言われ、普段の食生活で不足しやすい栄養素を補うものを指しています。

例えば**「コエンザイム Q10」**。なんとなく、耳にしたことはあるけど、どんなもので、どうして必要なのか、何に含まれるのか、よく知らない…という方が多いと思います。コエンザイム Q10 は、私たちの体中の細胞一つ一つに存在し、体内のエネルギーを作るために必要となる補酵素と呼ばれている物質です。食品の中では、青魚や牛肉、ナッツ類に多く含まれます。日々の食事からの補給と体内での生産の２つの手段によって補われていますが、体内で合成されているコエンザイム Q10 は、年齢と共にその量が著しく減少してしまいます。1 日の摂取目安量は 100mg。これは、鰯だとおよそ 20 尾、牛肉だとおよそ 3kg も食べる必要があります。この量からもわかるように食事からだけではとても補いきれません。

次に**「オメガ３」**これも最近よく TV なんかで目にしませんか？スーパーのオイルのコーナーでも見かけますよね。それもそのはず、油脂を構成する成分のひとつです。「油＝不健康!?」いえいえ、全身の細胞膜の材料になるなど、とても重要な働きをしています。でもどういうわけか、人体の中で作り出せないのです。そのため、食品から必ず摂らないといけません。このことから「必須脂肪酸」とも呼ばれています。オメガ３脂肪酸も青魚やナッツ類に多く含まれます。一日の摂取目安量は成人男子で 2.0g～2.4g、成人女子で 1.6g～2.0g。鯖 100ｇ中に 1.6ｇ、大豆 1/2 カップ中に 1.4g と聞くと、意外と摂れていると思われがちですが、毎日青魚を食べるというのは難しいのが現状です。

そうです、ここで登場するのが**「サプリメント」**毎日コツコツ摂取することが大切な栄養素、でも食事だけではカバーしきれない、そんなところをサポートしてくれる、強い味方です。まずは、「コエンザイム Q10」「ビタミン D&オメガ３」「ビタミン C」からスタートです。クリニック監修の安心安全なサプリメントを、いつもの生活に取り入れてみませんか。次回は、ビタミン D とビタミン C のお話をしたいと思っています。

理学療法士　大橋　優香

〈コラム：今月の院長の一言〉

糖尿病に良い運動療法とは？

2019 年の糖尿病診療ガイドラインでは、週３日以上の「有酸素運動」と、週２～３日の「レジスタンス運動」が推奨されています。

「有酸素運動」とは、ウォーキングやジョギング、自転車など筋肉への負荷が比較的軽く、数十分継続できる運動を指します。有酸素運動は体力を増加し、筋肉の質を改善し、体脂肪量を減少するため、糖尿病の治療や予防に効果的です。

「レジスタンス運動」とは、ダンベルやマシンなどを用いて抵抗をかけて行う運動で、いわゆる筋トレにあたります。レジスタンス運動により、筋量と筋力の増加が得られるだけでなく、血糖降下作用もあることが分かっています。有酸素運動とレジスタンス運動を併用することで、より血糖改善効果が高いことも分かっています。また、糖尿病患者さんは筋量や筋力低下がよりおこりやすく、レジスタンス運動により血糖降下作用だけでなく、筋力改善効果も期待できます。

【12月のスタジオレッスン予定表】

ピラティス

1日(水)	10時～	山田
	18時半～	山田
3日(金)	10時～	大橋:イス
	18時半～	大橋
9日(木)	10時～	山田:イス
10日(金)	12時～	大橋
	18時半～	大橋
15日(水)	10時～	大橋
	16時～	大橋:イス
18日(土)	10時～	山田
23日(木)	10時～	山田:イス
24日(金)	10時～	大橋
	18時半～	大橋
27日(月)	10時～	大橋
	18時半～	大橋

ストレッチポール

1日(水)	16時～	山田
3日(金)	12時～	大橋
4日(土)	10時～	小西
6日(月)	10時～	小西
8日(水)	18時半～	奥村
10日(金)	10時～	大橋
13日(月)	18時半～	奥村
15日(水)	18時半～	大橋
16日(木)	10時～	粟津
17日(金)	12時～	小西
22日(水)	10時～	奥村
24日(金)	12時～	大橋
27日(月)	16時～	大橋
28日(火)	12時～	小西
29日(水)	10時～	粟津

ストレッチ

2日(木)	10時～	粟津
6日(月)	16時～	小西
13日(月)	16時～	奥村
17日(金)	10時～	小西
28日(火)	18時半～	小西
29日(水)	16時～	粟津
おさらい教室		
8日(水)	10時～	奥村
22日(水)	16時～	奥村

体幹

6日(月)	18時半～	小西
7日(火)	12時～	村田
8日(水)	16時～	奥村
11日(土)	10時～	粟津
13日(月)	16時～	奥村
14日(火)	18時半～	村田
17日(金)	18時半～	小西
20日(月)	16時～	小西
21日(火)	12時～	村田
22日(水)	18時半～	奥村
25日(土)	10時～	粟津
28日(火)	10時～	小西
29日(水)	18時半～	粟津

ライフキネティック

7日(火)	10時～	村田
	18時半～	村田
14日(火)	10時～	村田
	12時～	村田
21日(火)	10時～	村田
	18時半～	村田

☆今月の講演会は20日(月)10時からと18時半から予定しています。

☆おさらい教室開催します！あいまいになっているエクササイズのポイントや注意点などをこの機会に「おさらい」しましょう。

★乾燥する季節に、身体を労わる食材を。

すっかり朝晩冷えてきました。いよいよお肌の乾燥が気になる季節。栄養素不足からお肌の乾燥が進むことも！外側からだけでなく、体の内側からしっかりとバランスよく食べて、栄養素を補給することで、健やかな肌を保ちましょう。

ビタミンAは皮膚や粘膜の健康維持に役立つ栄養素です。にんじんや海藻類、卵、レバーなどに多く含まれています。

ビタミンB6は、タンパク質をエネルギーに変換するのを助けるとともに、皮膚の健康維持に役立つ栄養素です。鶏肉やレバー、魚介類、にんにくなどに多く含まれています。

ビタミンCは、肌の酸化を抑える栄養素です。また鉄やカルシウムの吸収をサポートします。赤ピーマンやセロリ、キウイやいちご、じゃがいもなどに多く含まれています。加熱や流水によって栄養素が減少するので、生で食べることが大切です。

ビタミンEは、肌の酸化を抑える栄養素です。サバなどの魚介類やほうれん草、さつまいも、大豆製品などに多く含まれています。

タンパク質はアミノ酸に分解されて、皮膚や筋肉、血液などの材料になる栄養素です。肉や魚介類、卵、乳製品などに多く含まれています。

亜鉛はターンオーバーに必要な酵素を作る栄養素です。うなぎや牡蠣などの魚介類、肉類、海藻などに多く含まれています。

たっぷり人参サラダ

【材料：２人分】　(エネルギー207kcal)

・人参…２/３束　・ささみ…１本

・しめじ…１パック　・クルミ…適量

★白ごま・マヨネーズ…大匙１と1/2

★醤油・水…大匙１★酢・サラダ油…小匙２

【作り方】

①人参は千切り、クルミは粗みじん切にする

②ささみは塩と酒を振りラップをして電子レンジ600Wで１分半加熱し冷めたらほぐす

③しめじもほぐして電子レンジ600Wで１分加熱。

④★の調味料を合わせてドレッシングを作る（ミキサーがあれば撹拌する、なければゴマはすりごまを使用する）

⑤人参・ささみ・しめじを混ぜ合わせて器に盛り、食べる直前にドレッシングをかけくるみを散らす

★人参に含まれるαカロテン・βカロテンは、必要に応じて体内で肌の生まれ変わりをスムーズにするビタミンＡに変身！

【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス（ジム）」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。