



北スポだより



No.50 担当:太田

新緑の季節。最適のスポーツシーズンがやってきました！
みなさん、いかがお過ごしでしょうか。
気持ちよく運動が楽しめるこの時間を有効に活用して、
健康ライフを送りましょう！

健康なからだをつくろう！

～まずは『免疫力』UP～



屋外でのレジャーやスポーツに最適な季節。花粉や黄砂の飛来を気にせずに、屋外のスポーツを思いっきり楽しめる季節がやってきました。しかし、花粉が去ったとはいえ、空気中には車の排気ガスや粉塵をはじめとする、体によくないものがいろいろ漂っています。これは屋外に出るとき、ランニングやウォーキングなどの有酸素運動をするときは、特に気になるのではないのでしょうか。

そこでそれらの有害物質に負けないために、**免疫力**を高めることが必要となります。

免疫のシステムをコントロールする重要な場所は**腸**で、ヨーグルトなどで**乳酸菌**を摂ることで、**善玉菌**の多い環境をつくり、免疫力を高めることができます。

他には、**運動**をする、**適度な休息**をとる、**質のいい睡眠**をとる、朝・昼・晩と**バランス**よくしっかり食べる。といった健康の**リズム**を身につけることも大切となります。例えば、夜早く寝る、と朝早く起きられる、すると、朝ご飯を食べる時間ができる、朝ご飯をしっかり食べると午前中から脳も体もしっかり始動する→お昼にお腹が空く→ランチもきちんと食べる！→午後も快調！→→→…、と小さな習慣の積み重ねが健康へ大きくシフトしていくのです。**有害物質**や**ストレス**と戦う**強い体**を手に入れましょう！

裏面へつづく…





～「代謝という」活動に目を向けてみよう～



健康食品のキーワードとしてよく登場する「代謝」という言葉。体の外に”排出”する意味で使われがちですが、広辞苑によると「古いものと新しいものが入れかわること」。生物では、生体内の化学反応のことをさし、「生物が生命維持のために必要な物質を体内に取り入れ、不要になった物質を体外に排出すること。あるいは、体外から取り入れた物質から他の物質を合成したり、エネルギーを得たりすること」。つまり、”排出する”だけでなく、”取り入れる”事も含めて代謝なのです。ということは、「呼吸」

とともに、「食べること」は代謝の重要なパート。また、食べたものをエネルギーに変換するのも代謝の働きです。

メタボリックシンドロームの「メタボリック」とは代謝のこと。日本語でいうところの「代謝症候群」です。内臓脂肪型肥満（内臓肥満・腹部肥満）に高血糖・高血圧・高脂血症のうち2つ以上を合併した状態をさしますが、糖代謝の異常によって起こる高血糖と脂質代謝の異常によって起こる高脂血症が内臓脂肪蓄積型肥満と深く関わっている、ということでこの名がついています。

そして、運動やダイエットで耳にする「基礎代謝」というのは、生命を維持するための、エネルギー量のこと。人間は体を動かすことなく横になっても、心臓を動かす、呼吸をする、などさまざまなことにエネルギーを使っているのです。

よって、気持ちのいい、適度な運動を取り入れて、「代謝」をスムーズにし、「基礎代謝」を上げることで、健康に近づけると言えるでしょう。

最後に、「笑う」ことにも免疫力を高める効果があるのを知っていますか？笑うとからだの中の有害細胞をやっつけるといわれているナチュラルキラー細胞の数が増えるそうです。まさに、笑う門には福来たる！



6月は笑って、動いて、心もからだも パワーアップして、健康になりましょう！！

参考：「明治の食育」より

