

きたすま接骨院 健康レター



2023年
12月号



きたすま接骨院

神戸市須磨区白川台6丁目17-1-101

☎078-647-7838

ご予約はお電話もしくは
こちらからもスマホで
簡単に予約ができます



こんにちは！原です。12月になりました。

12月には別の読み方があります。それは師走です。そもそも、12月はなぜ師走と呼ばれるようになったのでしょうか？日本では昔から年末である12月にお寺のお坊さんに来てもらい家の仏壇にお経をあげてもらう習慣があったのです。そのため、お坊さんがあちこちの家を走り回る日、つまり「師走」となったという説があるそうですよ！



今月は、「効率よくウォーキングで減量と睡眠効率を高める食事法」についてお話ししていきたいと思えます。今年も残すところあとわずか。寒さが少しずつ厳しくなり、お鍋が恋しくなる季節です。今回は、「減量」「睡眠効率を高める」という2つのタスクを一挙に解決できる！冬におすすめの食事メニューをご紹介します。ぜひチェックしてみてくださいね！

また、今回は「スポーツと生理機能の違いとは？」についてもお教えします。今回はその前編をお送りしていきます。当院では、障害した体を回復させるのに、“歩行は欠かせないもの”と位置付けています。そこでよくある質問で「スポーツでは代用になりませんか？」というものです。スポーツは運動能力を磨いていくものですが、体を回復させる意味合いとは違うものです。今回はそのことについて触れていきたいと思えます。

そして、今回お送りするレシピは、『めんつゆで簡単♪かぼちゃの煮物』です！旬の食材であるかぼちゃを使った絶品レシピです。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪

効率良くウォーキングで「減量」と「睡眠効率を高める」一挙両得な食事法



すっかり日が落ちる頃には鍋が恋しくなる季節になりましたね。夏が暑過ぎる昨今、日中ウォーキングを含め、積極的に外出が出来ないと嘆いてる方が、結構な割合でくすぶらせていた臓器の機能低下をこじらせているようです。すると、日々の歩行量が少ない方では意識して秋から歩き始めるようですが、そのような方では「足底筋膜炎」や「膝の痛み」を起こすことが少なくないようです。なぜこうになってしまうのか？という点と、今回の表題でもある「減量」と「睡眠効率を高める」という2つのタスクを一挙に解決してしまおうという食事法には大きく関係があるので話していこうと思えます。

夏に「積極的に運動」「歩けなかった」人にオススメな冬の食事メニューとは？

結論から言いますと、ズバリ「常夜鍋」と「朝作るミニお握り」です。まず常夜鍋とは、その鍋を毎晩食べても飽きないからという意味です。ですので、該当する方は週の大半に鍋を食べてほしいです。次に「朝作るミニお握り」。まず朝作るミニお握りがなぜオススメなのかを解説します。



朝作るメリット

朝作り、冷蔵庫保存や握ってから時間を置いて冷ましたお米はレジスタントスターチ（でんぷん）というエネルギーとして吸収されにくい性質に変化します。すると、私が推奨している30分を超えるウォーキングでバテにくくしてくれること、食べてすぐに血糖値が上がりにくいので、歩けなかったとしても減量向きなのです。

ミニお握りである理由

これは、朝作るお握りに限る話になりますが、お腹いっぱいにならない小さいお握りを歩く前1~3時間前、直前と分けて食べることで、長めのウォーキングやゴルフやハイキングなど長時間の運動において脂肪をエネルギーとして変換し、その活動源する際、冷ましたお握りを小分けにすることで糖質と脂肪は効率よく消費されます。糖質制限をしながら長時間運動をすると、同時に筋肉がエネルギーとして使われてしまうために代謝を下げってしまうばかりか、すぐにバテてしまいます。



毎晩食べても飽きない！「常夜鍋」に入れるレシピ

基本的には昆布だしで味のベースを作ります。中身の具材はお好きなものを入れたいところですが、ここでのテーマである「減量」「睡眠効率を高める」ためのオススメがあります。

緑の野菜



ネギ・青い葉のものなど

きのこ類



タンパク質の吸収率アップのため必須

白身魚



あるいは脂質の少ない魚や豚肉など

豆腐



こういった食材をポン酢で頂いてください。飽きを避けた人は、ゴマドレなどで工夫しても良いと思えますよ。

このようにして脂質の少ないタンパク質を白身魚系から摂りつつ、筋肉をはじめとして体を作る素材を摂取していくと、ウォーキングでバテることなく脂肪を消費しつつ、一定の歩く筋肉を育てていくこと、そしてバテてしまうことで左右いずれか或いは後方に荷重が乗りすぎてしまう望ましくない歩行姿勢を作る可能性を減らすことが出来ます。このような食事メニューを取り入れつつ、それでも歩くときや運動時に痛みがある場合早めに問題解決しないと、運動そのものが出来なくなるだけではなく、運動効率すら悪くなってしまいますので、その際はご相談ください。