

きたすま整体院 健康レター

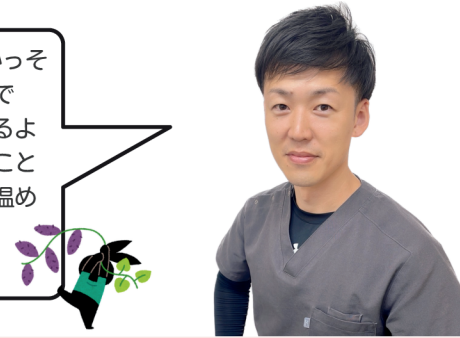
2025年10月号



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

きたすま整体院 📍 神戸市須磨区白川台3丁目71-20 ☎ 078-647-7838

こんにちは！原です。11月になりました。11月に入り、朝晩の空気がいっそうひんやりとしてきましたね。日中との寒暖差が大きく、体が冷えやすい季節です。冷えは免疫力の低下にもつながるため、首元やお腹、足元を意識して温めるようにしましょう。また、冬に向けて体を守るためには、しっかりと栄養をとることも大切です。旬のれんこんやにんじん、ごぼうなどの根菜類は、体を内側から温めてくれる食材としておすすめです。朝起きたときや夜寝る前に、軽く体を伸ばして血流を整えるのも効果的です。



老化を加速！からだの『酸化』について真剣に考えよう

今ご覧になっているあなたは一度は『抗酸化物質』『フリーラジカル』という言葉聞いたことがあるのではないのでしょうか？これらの言葉は、表題にもある老化を早めてしまう『酸化』と深い関係があります。

今回は少し理解しにくい『酸化』について、主要な部分でかんたんに解説・対策をしていきたいと思いますのでお付き合いください。

「秋バテ」は“冷え”ではなく“スイッチの問題”だった！

朝晩がぐっと冷え込む季節。
この時期になると「体がだるい」「朝起きるのがつらい」「古傷がうずく」そんな“秋バテ”の声をよく聞きます。

今回は秋バテは冷えではなく、スイッチの問題？というお話をしていきます。
ぜひチェックしてみてくださいね。

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『大根とわかめのさっぱり和え』です！旬の食材である大根を使った絶品レシピです。

大根は低カロリーで栄養たっぷりの野菜です。
ビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌づくりにも◎
簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみて下さい♪



老化を加速！からだの『酸化』について真剣に考えよう

今ご覧になっているあなたは一度は『抗酸化物質』『フリーラジカル』という言葉聞いたことがあるのではないのでしょうか？これらの言葉は、表題にもある老化を早めてしまう『酸化』と深い関係があります。今回は少し理解しにくい『酸化』について、主要な部分でかんたんに解説・対策をしていきたいと思いますのでお付き合いください。



からだの酸化とは？

私たちは、呼吸によって酸素を取り込んで活動する仕組みを持っています。そのうち、ほんの一部の酸素は使いきれずに活性酸素・フリーラジカルという物質に変わり、身体に残っていくことになります。

このことを『からだの酸化』反応といいます。

この反応は主に老化症状を早めてしまうことが分かっています。それだけではなく、あらゆる病気のもとにもなるため、これは無視出来ない話だ、となるとわけです。



からだの酸化を早める主な行動と対策

あらゆる病気と切っても切り離せないこの酸化ですが、大きなところから対策していくことが望ましいので、順にお伝えしていきます。

睡眠不足・睡眠質不良

寝れば大丈夫！と思っている方でも、睡眠効率が悪いことで、脳・身体共に酸化反応を早めてしまうことがあります。全ての酸化反応の中でも影響の度合いが大きく出やすいため、まずここが重要だと心得ておいてください。対策としては、寝る前3時間は室内の明かりを最低限レベルまでにしつつ、食事や済ませ、あらゆる感覚を刺激する行動を控え、最低7時間は床に着いておきたいです。

食べ物

イメージしやすい簡単な考え方は『腐りやすい食べ物』ほど、酸化しにくく、加熱や化学反応をさせたものほど酸化物質を取り込んでいると考えておくといいでしょう。



呼吸量の多い運動・ウェイトトレーニング

こちらも多くの酸素を使うため、酸化が進みます。
適度な運動にした方が、著しい老化を防げると考えると良いでしょう。



日焼け

こちらも大きな要素になります。狹師町の方や日焼けを厭わない生活をしている方ほど、実年齢よりも上に見える理由はまさに酸化によるものと言えます。

アルコール・薬の常用

こちらも毎晩飲んで…病気にならないように、と考え毎日続けている方も少なくありませんが、毎日続けていくものほど注意が必要です。

上記のアルコール・薬は、あらゆる面で『毒』であり、ほんの一部のメリットを良しとされている部分があります。どうしたら毎日飲まずに済むか？を別の方法を探ることで回避することができますが、医師の判断により飲まざる得ない方は自己判断で止めるようなことはくれぐれもなさらないようにしてください。