

果物を積極的に摂った方がいい理由

中編

私たちの腸内環境は、健康や体型に大きな影響を与えます。腸内が滞ると、余分な老廃物が溜まり、下腹部がぼこりと出てしまうことも。そのため、腸活を通じて体内環境を整えることがとても大切です。そして、腸活の効果をさらに高めるためにおすすめなのが「果物」の積極的な摂取です。果物は、美味しいだけでなく、健康的に痩せるための栄養素がたっぷり含まれています。今回は、果物が痩せる理由について、5つのポイントのうち前半の2つを詳しく解説します。

果物は甘いイメージからカロリーが高いと思われるがちですが、実際には低カロリー食品です。例えば、100gあたりのカロリーを比較してみましょう。バナナ：86kcal、いちご：34kcal、みかん：46kcal、りんご：57kcal、キウイ：54kcal 一方で、一般的なお菓子はどうでしょう？板チョコ：550kcal（100g）、おまんじゅう：266kcal（100g）、ナッツ：626kcal（100g）こうして見ると、果物がいかに低カロリーであるかが分かります。「ダイエット中はカロリーを抑えるのが鉄則」と言われますが、果物はそのルールにぴったり合った食品です。甘さで満足感も得られるため、間食として取り入れるのにも最適です。

果物には、代謝を促進するための栄養素が多く含まれています。特に注目すべきは「ビタミンC」です。この栄養素が果物に豊富に含まれている理由を、2つの働きから見てみましょう。

ビタミンCの働き① 筋肉の合成を助ける

ビタミンCは、体内で筋肉を構成するタンパク質「コラーゲン」の生成に必要不可欠です。このコラーゲンは細胞同士をつなぐ接着剤のような役割を果たします。コラーゲンが不足すると、筋肉や骨、血管などの結合組織が弱くなり、基礎代謝の低下を引き起こします。基礎代謝とは、私たちが何もなくても生命維持のために消費するカロリーのことで、筋肉量が減ると基礎代謝が低下し、同じ生活をしていても太りやすくなってしまいます。

ビタミンCの働き② 抗酸化作用で細胞を守る

ビタミンCには強力な抗酸化作用があり、体内の細胞が「酸化」するのを防ぎます。酸化とは、体内のエネルギー源であるミトコンドリアがダメージを受けてしまう状態です。ミトコンドリアが傷つくと、代謝が低下してエネルギーを効率よく生み出せなくなります。酸化は、加工食品や揚げ物に含まれる粗悪な油を摂取したり、運動後に増えることが知られています。ビタミンCはこの酸化を防ぎ、細胞が健やかに働くのをサポートする「防錆剤」のような役割を果たし、体内の代謝がスムーズに保たれるのです。

今回のニュースレターでは、果物がもたらす3つの効果「③血糖値を上げない」「④腸内環境を整える」「⑤むくみ解消」を詳しく解説します。お楽しみに！

当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどんな状態でしたか？

12月 4日 6日
今年6月頃から左の股関節の違和感を感じ始め、特にしゃがんだ状態から立ち上がる時に痛むようになりました。

そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？

12月 4日 6日
そのうち治るか最初は楽観的だったのが一向に治る様子もなく、歩いても痛みを感じるようになって来たので、これは放っておいてはいけないと思い焦りネットで自分の症状も含めいろいろと検索しました。

実際に施術を受けられて変化はありましたか？

12月 4日 6日
一週間に一度のペースで通い施術を受けるうち、最初は2~3日で痛みが復活していたが、徐々に痛みが出るまでの間隔が長くなり、そのうちここが痛かった所だなと思い出す程度になり、2ヶ月経つ頃にはどんな痛さだったか忘れる程になりました。今では痛みはなくなっていました。

治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？

12月 4日 6日
問診では私の話を丁寧に聞いて下さり、ここならお任せしても大丈夫だと思いました。また、股関節の事と並行して、毎回正しい歩き方、座り方、立ち方などを教えて頂き、宿題もあり、ただ行って施術を受けるだけでなく、家に帰っても自分ができる事があるのがとてもプラスでした。これからも教えて頂いたことを実践して続けて行きたいです。本当にありがとうございました。



当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、1回2,980円で治療を受けていただくことができますので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



コッテリ♪肉味噌きんぴら

目安
10分



材料 4人前

- ・れんこん・・・・・・・・・・150g
- ・ごぼう・・・・・・・・・・1本
- ・合い挽き肉・・・・・・・・・・150g
- (A) 酒・・・・・・・・・・大さじ1/2
- (A) 醤油、砂糖・・・・・・・・各小さじ1
- (B) 醤油、みりん、酒・・・・各大さじ2
- (B) 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2
- (B) 和風だしの素・・・・・・・・小さじ1/3
- (B) 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ・ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

今回は『れんこん』を使った簡単レシピをご紹介します。れんこんは、ビタミンCや食物繊維を豊富に含む栄養価の高い食材で、免疫力を高めた腸内環境を整える効果が期待できます。特に冬の季節には風邪予防に役立つとされ、寒さが厳しい時期に積極的に取り入れたい食材のひとつです。旬の味覚を楽しみながら、健康維持に役立ててみてはいかがでしょうか？

1 ごぼうは細めの乱切りにする。れんこんは半月切り、またはちょう切りにする。(B)は混ぜ合わせる。



2 フライパンにごま油を引き、合い挽き肉を炒める。火が通ったら(A)を入れ、水分を飛ばしながら炒める。



3 ごぼうとれんこんを入れ、5分程度火が通るまで炒める。(B)を回し入れ、炒め合わせる。



4 お皿に盛り付けたら完成♪