

きたすま整体院 健康レター

2024年 9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。9月になりました。

9月といえば、食欲の秋やスポーツの秋など、さまざまな楽しみがある季節ですね。9月の終わりには「中秋の名月」があります。これは1年で最も美しい満月が見られる日です。お月見をしながら秋の夜長を楽しむのも素敵ですね。ちなみに、秋の果物が甘くておいしいのは、昼と夜の気温差が大きいからだそうです。梨やぶどう、柿などの秋の味覚を楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか？



変形と痛みに悩まされたくない人必見の重要な食事法

年齢を重ねると特に気になり出す身体の不調。高血圧や糖尿病、関節の痛みや変形など様々なものがあるかと思います。今回は、「〇〇を食べない人が変形と痛みに悩まされやすくなる?!」

「隠れた現代病の原因は〇〇不足?!」という2つのお話をしていきます！トラブルの元になる芽をつんでおくという意味でもぜひ覚えておきましょう！

リバウンド回避の絶対法則 前編

今回は「リバウンド回避の絶対法則」の前編をお送りします。リバウンドを防ぐために知っておきたいダイエットのポイントについてお話ししています。

どんなダイエット法でも成功するために必要な、ある重要な条件とは・・・？その秘密を探るために詳しく説明していきますので、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、『レンジで時短♪里芋の唐揚げ』です！旬の食材である里芋を使った絶品レシピです。

ねっとりとした独特の食感が楽しめる里芋。調理が面倒だと感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、今回はレンジを使った時短レシピをご紹介します！簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪



変形と痛みに悩まされたくない人必見の重要な食事法



ある程度年齢を重ねると心配になってくるのが、現代病や身体の不調ですね。

昨今の現代病といえば、高血圧・糖尿病・肺炎・大腸炎・うつ・認知症…これらに加えて、より身近にある不調に**身体の痛み・関節の変形・神経痛**があります。それらを起こす原因として、生活習慣と食事の嗜好・摂り方が関係することは言わずもがな、皆さんがなんとなく頭には入っていることかと思えます。

今回はその中でも年々増えている**関節の変形・痛み・神経痛に関わるトラブルの元の『芽をつむ』食事法と対処法**を紹介します。



関節が変形する原因は大きく2つの要素がある

関節が変形する原因には、大きく2つの要素があります。(生まれつき等、先天的なものを除きます)

それは①**関節への不都合な刺激**(応力によるもの) ②**正常な関節を作る環境の破綻**

この2つ以外には原因はありません。たった2つの理由だけなのです。

関節への不都合な刺激 (応力によるもの)

これにはいくつかのパターンがあります。

関節に対して不都合な角度で衝撃・応力が加わること

これは、**バランスの悪い身体の使い方や、誤った身体の使い方から吊り合うはずの筋肉が吊り合わなくために起こる**こともあります。また、**関節内の環境が悪い場合にもその衝撃がより負担になります。**

骨と骨の摩擦が強まること

これも、**関節の合わせり方に問題が起こっている場合や、関節内の環境が悪い場合にも摩擦の影響が大きくなります。**

関節を曲げて荷重をかける負荷をかける状態が悪い

これは**身体の使い方が悪い**、という表現が分かりやすいかと思います。また、ここでも**関節内の環境が悪いとその影響が大きくなります。**



正常な関節を作る環境の破綻

ひとつ目の問題でも必ず出てきた、『**関節内の環境が悪い**』という問題に当たります。では、これにはどんなものがあるのか？これには日常の使い方から、**いったん悪くしてしまった身体の問題・ケガや事故によるもの・医療過誤によるもの**など様々な原因がありますが、今回の話としては、そういった前提があった場合にも関係する話をしていきます。それは、**骨・関節を構成する素材の問題**です。骨はいくつかの素材でできています。

●**リン酸カルシウム** ●**タンパク質** この2つに加え、カルシウムやリンが骨につきやすくするために、**ビタミンK・ビタミンD**が必要です。もちろん、その他の栄養素も骨を作る上では欠かせない要素でもあるので、必要な材料はたくさんありますが、主に不足してはいけないものがあります。それは、『**植物性ビタミンD**』と『**動物性ビタミンD**』です。

この2つの食べ物は、現代では不足する人は避けているかのように全く摂取しない人がいるようで、そのような人に限って変形や痛み・神経痛に悩まされてるケースを散見します。

これらの2つのビタミンDが皮膚に存在している状態で、**日の光を15-45分/1日** 浴びると、**納豆などに含まれるビタミンKとの相互作用で血液中のカルシウムやリンが骨をコーティングする**かのようにしてくれます。そのため、この2つのビタミンDを摂取することは年齢を重ねるほどに重要な要素になるのですが、意外にもこれらの食品を避けるかのようにされる方が少なくありません。未来の身体のためにも、これらの2つのビタミンDが摂取出来る食品を紹介するので、今日から意識して積極的にとってみてください。



植物性ビタミンD (D2)

干し椎茸・きくらげ・しめじ・舞茸 などキノコ類

動物性ビタミンD (D3)

卵・さけ・まぐろ・いわし・うなぎ など魚類



つまり、魚とキノコを積極的に毎日食べよう、ということ。いい食事無くしていい老後無し！ということですね。さらに変形や痛みに関して食事法や運動法について詳しく知りたい方は当院担当までお気軽にご相談ください。