

心のふれあいとあたたかい医療を…

医療法人・千藤了会

久保田医院通信

院長：久保田 公宜(くぼた こうき)
 診療科目：呼吸器科・アレルギー科・消化器科・
 内科・小児科
 診療時間：午前8時30分～12時・午後2時～6時
 土曜午後は3時で診察終了
 休診日：日曜・祝祭日
 電話：646-9090
 (往診応需・急患や急変の場合はお電話ください)

編集 発行：医療法人・千藤了会・久保田医院 盛岡市大館町26-3

お元気ですか？

2006・Winter

久保田医院は昨年の12月22日に医療法人としての認可をいただきました。

『医療法人・千藤了会(せんとりょうかい)・久保田医院』を、今後とも何卒よろしくお願ひ申し上げます。



何歳からでも遅すぎるということはない!

厚生労働省が昨年発表した統計によりますと、日本人の平均寿命は、女性が85.59歳、男性が78.64歳で、男女とも5年連続で過去最高を更新しました。

しかし、いくら長生きしても健康でなければ辛いものです。明るく元気で長生きしてこそ本当の「長寿」といえます。

老化を全く阻止したり、不老不死は、どんなに科学が発展しても不可能なこと

でしょう。しかし、老化の進行をなるべく遅らせるという事は可能なはずです。

たとえば、60歳を過ぎて骨粗しょう症になってしまったら、「今さらカルシウムをとっても遅いのでは」と思うかも知れませんが、そんなことはありません。それからでも、牛乳を飲んで適切な運動をすれば、少なく

とも骨の老化を防ぐことができるかもしれないのです。

動脈硬化でいったん内腔が細くなった血管は元に戻らないと言われてきましたが、それについても、薬による治療や血中のコレステロールを下げるような生活をすれば、再び広がって血流がよくなる例も最近報告されはじめています。

老化が進んだからといってあきらめてしまえば、どんどん身体が弱くなってしまい、最後には寝たきりになってしまうか

もしれません。大切なのは、歳を重ねても元気で健康に暮らすことです。

健康づくりは、何歳からでも遅すぎるということはありません。「今さら遅い…」などという言葉は禁句です。

さあ、これからの健康計画を立てて、あきらめずにぜひ実行してみてください。



な・る・ほ・ど・コラム

歩く事から始めよう!



家にはばかりこもっていないで、何か運動をしなれば…と一急発起して、ジョギングを始める人もいらっしゃるでしょう。

しかし、寒い時期に急に始める運動はケガの元です。まずは手軽なウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。

1日1万歩が理想ですが、万歩計を気にする必要はありません。辺りの景色を楽しみ、歩く楽しさを満喫しながら歩きましょう。

また、「運動は1日20分以上続けないと、脂肪が燃焼しない」といわれてきましたが、最近の研究で、10分ずつ2回に分けて行っても効用は変わらないことがわかってきました。

わざわざウォーキングの時間を作らなくても外出の際になるべく歩いたり階段を利用するなど、歩く機会を増やすだけでも同じ効果が得られます。

さあ、レッツ!ウォーキング!

NARUHODO KENKOU KOUZA

特集

SPECIAL REPORT

カゼをひかないための生活術・・・

免疫力^{アップ}でインフルエンザを予防!



「猛」 暑の年は大流行」といわれるインフルエンザ…。最近、老人ホームの集団感染などで、多くの方が亡くなっています。この恐い感染症から身を守るためには、何よりも日頃から体の免疫力を高め、細菌やウイルスを追い出す力、退治する力を強くすることです。そこで、毎日の生活の中で簡単にできる免疫力アップの方法についてご紹介します。

免疫力を高めて元気な！



獲得免疫と自然免疫

自然免疫力の強い人は病気になりにくい

免疫には大きく分けて2種類があります。ひとつは“獲得免疫”と呼ばれるものです。たとえば、去年インフルエンザにかかった人が、今年はかかりにくいということがあります。1度経験した外敵を2回目以降は防御できる。これを獲得免疫といいます。

獲得免疫は、健康な人間の全ての人に備わった複雑な仕組みです。カゼで高熱が出たり、リンパ節が腫れたりするのは、このシステムが働くためです。

一方、異物や病原菌が体内に入るのを防いだり、もっと前の段階で外敵を迎え撃つのが“自然免疫”。

獲得免疫が強力な軍隊だとすると、自然免疫は警察に当たります。最前線のおまわりさんが働いてくれる限り軍隊が出動する必要はありません。

しかし、ストレスや夜更かしなどによって、自然免疫が低下すると、細菌やウイルスの体内への侵入を許し、病気になりやすくなってしまいます。

免疫力の強い人

免疫力の強い人は、最近やウイルスなどの外敵が侵入しても抵抗する力や体から追い出す力が強いので、そう簡単に体調を崩すことはありません。



免疫力の弱い人

免疫力の弱い人は細菌やウイルスを跳ね返す力が弱く、簡単に体内への侵入を許してしまいます。そのため、ひんぱんにカゼをひいたり、下痢をしったりしがちです。



免疫の段階的防御システム

第1次

まつ毛や鼻毛、
皮脂、粘膜
鼻汁、唾液など

皮脂や汗、粘膜にある殺菌成分が働く。自覚症状は特になし。

第2次

自然免疫
好中菌や
マクロファージ、
NK細胞など

熱が出て炎症が起こる。症状としては、筋肉や関節が痛くなる。

第3次

獲得免疫
T細胞や
B細胞、
抗体など

リンパ球と外敵との激しい戦いで、リンパ節や扁桃腺などが腫れる。

免疫システムが働くとき、このような3つのプロセスがあります。まず外敵にとっての入り口である目や口、鼻などの粘膜。これを突破されると、リンパ球などの自然免疫システムが敵を迎え撃つ。さらに、これも突破されると、今度は攻撃力の高い獲得免疫システムが働く。自然免疫の段階で食い止められれば、病気になることはありません。

こんなあなたは要注意!

免疫力は毎日の生活習慣が大きく影響しています。下記の項目で思い当たることが多い人は免疫力が低下しているかもしれません。

- ストレスを抱えている
- 運動する機会が少ない
- 生活リズムが不規則
- 栄養のバランスが悪い
- 食物繊維が不足している
- 笑うことが少ない
- 睡眠不足が続いている
- 乾燥した室内に居ることが多い
- 体がいつも冷えている
- いつも便秘がち

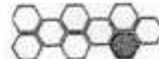


自然免疫力の高め方 日常生活の中で免疫力をUP

“食”と“ライフスタイル” 5つのポイント

POINT 1

粘膜を強化するビタミンをたっぷり摂る。



免疫力を高めるには、栄養のバランスが第一。炭水化物、たんぱく質、脂質を過不足なく摂ることはもちろんですが、それと同様に大切なのがビタミン補給。

ウイルスや細胞の侵入をブロック

する第一関門、粘膜を作るのに深く関わるビタミンA、不足すると口内炎などが起こるビタミンB群は、免疫力アップのために欠かせません。抗酸化ビタミンとも呼ばれ、免疫システムにも関わるビタミンC、E、

さらにビタミンDも、まんべんなく補給しましょう。

また、これらのビタミンは、新陳代謝を促進したり、美肌作用が期待できたり、老化防止のための栄養素でもあります。

POINT 2

悪玉菌を減らして、腸内環境を整える。



免疫力を高めるには、腸内環境を整えることも重要な条件のひとつ。腸内環境とは、腸の中に無数に存在する細菌のバランスのこと。腸内には乳酸菌やビフィズス菌

などの善玉菌と、ウエルシュ菌や大腸菌などに代表される悪玉菌の2種類があります。

悪玉菌が優位になり、腸内環境が悪くなると、結果的に自然免疫シス

テムもうまく働かなくなります。そこで、積極的に摂りたいのが乳酸菌やビフィズス菌飲料、腸内での食物の発酵を防ぐ食物繊維や大豆などの食物です。

POINT 3

淡色野菜や果物に含まれる成分が 病気や老化から体を守る助けに。



これまで、体に良い野菜といえば緑黄色野菜というイメージが強かったのですが、ここ数年、免疫力を高めるといって意味で、玉ねぎ、大根、キャベツ、白菜などの淡色野菜の有効性が認められ始めました。

淡色野菜の有効成分である「ファ

イトケミカル」がリンパ球などの血液中の白血球を活性化させるといわれています。

ファイトケミカルの中でも有名なのが、ポリフェノール。植物の葉や実などに含まれる色素や香り、苦味などの成分です。

ポリフェノールには、体の中で発生する活性酸素の量を減らし、老化やガンなどを抑制します。ビタミンの豊富な緑黄色野菜、ファイトケミカルの作用が期待できる淡色野菜。バランスよく組み合わせ、免疫力アップを目指しましょう。

POINT 4

ガン医療の現場でも研究が進む キノコパワーで免疫力アップ。



自然免疫に関わるリンパ球の一種に、NK細胞(キラー細胞)と呼ばれるものがあります。この細胞の役割のひとつは、毎日、体内で作られる小さなガン細胞に反応し、破壊する

というもの。

キノコに含まれるβ-D-グルカン は、このNK細胞を増やす働きがあるといわれます。ですから、食生活で免疫力アップをはかるには、キノ

コは力強い見方。β-D-グルカンは、量の多少はありますが、ほぼ全てのキノコに含まれるといえます。マイタケ、シイタケ、シメジ…。積極的に食べたい食材です。

POINT 5

よく笑い、よく眠る、 これだけでも免疫力はアップ。

免疫力を高める生活のキーワード

自然免疫システムの主役でもあるNK細胞(キラー細胞)の働きを高めるのに見逃せないのが「笑い」です。ある実験で30分間笑い続けた後、NK細胞の活性度が約10倍上がった

たという結果もあります。逆に、NK細胞の働きを低下させるのがストレスや睡眠不足。右のキーワードを参考に免疫力を高め、カゼのシーズンを元気に過ごしましょう。

- ①適度な運動
- ②ゆったり入浴
- ③マッサージ
- ④質の良い睡眠
- ⑤笑い
- ⑥好きな音楽

What do you know?

なんだか気になる

な
ては、
体の

Q
A

Q かぜって、何？

実は、かぜとは医学的には「かぜ症候群」と呼ばれ、原因の種類に関係なく、呼吸器系の急性炎症の総称（くしゃみ、鼻水、ノドの痛み、せき...）として使われる単語なのです。つまり、かぜとは、さまざまな原因で起こる呼吸器系の急性炎症性の病気を称したもので、正確には「かぜ症候群」といいます。



どうしてかぜをひくのですか？
原因の八〇〜一〇〇％はウイルスで、他の一〇〜二〇％は他の細菌や冷氣、乾燥、室内塵などで起こります。一年間に一人あたり五〜六回はかぜにかかっているといわれます。

かぜは、①寒さや暑さなどの温度変化、②ウイルス、③睡眠、④栄養といった四つの要因が互いにかみあって起こります。たとえば睡眠不足やストレスに寒さが重なり、ウイルスに感染して発症するとう具合です。しかし、同じ条件で生活していても、すぐにかぜをひく人とひかない人がいます。この明暗を分けるのが免疫力です。

かぜは万病の元
といわれますが
本当ですか？

「万病の元」といわれているように、こじらせると細菌性二次感染による合併症を引き起こす危険性があるのであなどってはいけません。また、「インフルエンザ」は特に注意しなければなりません。インフルエンザは、その症状も普通のかぜに比べて格段に重いのが特徴です。インフルエンザウイルスに感染すると、寒気がしたかと思うと突然三十八〜四〇℃の高熱が出て発症します。この状態が二〜三日続き、頭痛、筋肉や関節の痛み、腰痛、倦怠感などの全身症状が現れます。更に、全身症状と同時に多少遅れて鼻水やのどの痛み、せき、たんなどの症状も出てきます。また腹痛や下痢などの消化器の症状を伴う場合も少なくありません。ほとんどの場合、一週間以内に回復しますが、高齢者や若い人でも抵抗力が低下しているケースでは気管支炎や肺炎、心膜炎などを併発して重症化したり、ウイルスの感染で弱くなった気道の粘膜に細菌が二次感染して、症状が長引くこともある怖い病気です。

そうならないようにするためには、とにかく、ひき始めの対処法が肝心。初期の段階に安静や治療に努めることで、ウイルスの増殖を防ぎ、比較的軽い症状のうち回復することができます。かぜをこじらせないためには安静、保温、栄養が基本です。無理をせず、すぐに休養をとるようにしましょう。

かぜの
予防と治療は？

ウイルス自体を退治する方法やクスリがないため、かぜ症候群は対症療法が中心となります。ですから、かぜの予防と治療には何と「栄養」が大切です。



What do you know?

果物を焼いて皮ごとガブリ！ 栄養分アッス、消化促進

焼くと
ペクチンの
吸収力UP!



ミカンやリンゴなどを皮ごと焼いて食べる。こんな健康法が注目されています。焼くことで皮に含まれる栄養分が果肉に浸透し、果肉の栄養分が高まるからです。ミカンやリンゴは今がシーズン。普段と一味変わった食べ方を楽しんでみるのもいいかもしれません。ぜひ、一度お試しを！

皮にある成分が、
焼くことで果肉に浸透



焼いて皮の栄養を 果肉に移す

果物の皮には皮以上の栄養素が含まれているということは古くから言われてきました。

しかし、皮は食べにくく、しかも農薬が直接かかっている部分だけに、どうしてもむいて捨ててしまいがちです。

ところが、この皮を実ごと焼くことで、皮に含まれる豊富な栄養成分が果肉に達し、皮を食べなくても皮の栄養素をとることができるというのが焼き果物です。



多様な効能が 期待できる焼きミカン

ミカンの皮には、ビタミンC、βカロチン、ペクチン、ナリンギン、オーブラテン、リモノイド、スベレジンなど多様な栄養素が含まれています。ナリンギ

ンは腸のぜん動運動を活発にし、消化吸収をよくすることに加え、中枢神経を鎮静させたり、炎症を抑えたりする効果を持ち、オーブラテン、リモノイドは強力な抗がん成分であることが注目されています。また、ビタミンAの材料でもあるβカロチンにも抗がん効果があり、スベレジンは毛細血管を強くし、免疫力を高める働きを持つ成分とされています。

昔から漢方では乾燥させたミカンの皮が「陳皮」として多用されています。陳皮の効用としては、消化促進、かぜの予防と治療、せき、たんの除去、ぜんそくの改善などに効果があるとされています。

焼きミカンにすることで、皮＝陳皮に含まれる成分が実に浸透し、ミカンの健康パワーがア

ップするというわけです。



焼きリンゴ ペクチンの吸収力UP!

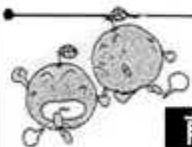
ペクチン、ポリフェノール、カリウム、リンゴ酸、ビタミンCなど健康にもいい成分が豊富なリンゴも、焼くことでさらにパワーアップ。

特に腸のぜん動運動を活発にするペクチンは熱を加えると分子量が小さい形に変化し、吸収力がさらに向上。肌荒れや便秘に悩む女性には欠かせない食物繊維です。



焼きバナナ オリゴ糖が急増!

低カロリーでミネラル、ビタミンが豊富なバナナも焼くと甘みが増すだけでなく、オリゴ糖の急増でビフィズス菌が増え、腸内が清掃され、便秘や肌荒れの改善も効果が期待できます。



前処理

皮についたワックスを取り除くため、ミカンを40～50℃程度のお湯に1分程度つけます。



お湯から取り出したミカンの表面を布巾で拭きます。



おいしい

焼きミカンの作り方

1 焼き網で焼く方法



ガスレンジの上に焼き網をのせ、焼きましょう。



焦げ目がつくように、適当にひっくり返しながら全体をまんべんなく焼きます。



少し焦げ、プツツ、パンパンになってきたら火を止め、湿がうちに食べます。

2 フライパンで焼く方法



フライパンを温めながら、その上でミカンを転がして焼きます。

3 オープンレンジ焼く方法



アルミホイルで包み、オープンレンジに入れて焼きます。

Health Check

こきゅう 呼吸体操で 肺の機能を高める



寒さで背を丸めていませんか？縮こまった姿勢は、肺が圧迫され、呼吸が弱く、浅くなりがちです。最近、呼吸をする力が弱くなったり、肺が硬くなったりして、肺の機能が低下する人が急増しているといわれます。呼吸機能を高める体操をご紹介します。

現代人の呼吸は、「浅く、弱く」なっている

酸素を吸い、二酸化炭素を吐く。私たちが当たり前に行っている呼吸。しかしその呼吸が、今、浅く、弱く、力がなくなってきており、現代人の健康をむしろ脅かしているといわれます。

呼吸が浅いと血液中の酸素が少なくなります。酸素不足になると細胞は機能を十分に発揮することができず、老廃物の排泄が悪くな

ります。特に、酸素消費量の多い脳の神経細胞は一番ダメージを受けてしまいます。

また、緊張したりストレスがかかると、無意識に呼吸は浅く、速くなります。そして、浅い呼吸は癖になってしまいます。

腹式呼吸で 肺の機能UP!

近年、呼吸する力が弱まり、肺が弱くなったりして肺の機能が低下した結果、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気にかかっている人が、40歳以上の日本人の8.3%（530万人）もいると推計されています。

肺の隅々まで酸素を行きわたらせ、腹式呼吸で肺を強化し、横隔膜を鍛えましょう。腹式呼吸をすると、横隔膜の上下運動と腹圧の増減によって内臓が刺激され、内臓のぜん動運動が活発になって、血液循環も促進されます。その結果として全身は温かくなり、脳内にβエンドルフィンなどの鎮静化ホルモンが分泌されリラックスするといわれています。

さらに腹式呼吸は、分厚い膜状の筋肉からなる横隔膜を上下運動させることになり、筋肉を動かすトレーニング効果も現れます。

腹式呼吸で横隔膜を鍛える



- ①仰向けに寝転ぶ。お腹の上に1~3°程度の重り乗せる。本や砂糖の袋などでもOK。
- ②口から、細く長くゆっくりと息を吐く。このとき、お腹を徐々に引っ込ませる。
- ③十分に吐ききったら、今度は下腹を膨らませながら鼻から深く息を吸い込む。舌を上あごにつけるようにするとよい。
- ④再び口から息を吐く。吸う時間よりも1.5倍から2倍かけるつもりで、長くゆっくりと。

Point

※お腹に乗せた重りで、お腹を膨らませたり引っ込ませたりする感覚を確認しながら行う。

呼吸体操で 呼吸筋を鍛える

呼吸を支える筋肉を鍛えることで、胸郭を柔らかく保つとともに、息切れを防ぐことができます。1日に各4回ずつ、3セット行いましょう。



①手を胸にあてて

②両手を伸ばして

③頭を横に傾けて

胸に手をあてて息を吐く
息を吸いながら頭を後ろに倒し、吐きながら頭を元に戻す。

頭の後ろで両手を組み、息を吸う。
息を吐きながら両手を頭上へ上げる。息を吐ききったら、両手を頭の後ろに戻しながら、息を吸い込む。

片手を側頭部にあて、反対の手を腰にあて、息を吸う。
息を吐きながら手で押して頭を横に傾ける。吐ききったら頭を元に戻し、左右の手を逆に傾ける。



「体の冷え」注意報

Wellness Life Information

健康情報局

当院のリハビリ室からのお知らせです

最

近の研究で「体の冷え」が、さまざまな病気を引き起こす原因となっていることが明らかになってきました。体の冷えを放っておくと血行が悪くなり、ホルモンのバランスが崩れて病気から体を守る免疫機能が低下してさまざまな病気を引き起こします。特に寒い冬は、体を温める工夫が健康管理の上で大切といえます。



「冷え」が健康に及ぼす影響

私たちの体の血液循環は自律神経によってコントロールされており、自律神経の働きが鈍くなると、血液の循環が悪くなり、「冷え」が起こります。

体の冷えは、ホルモンのバランスの乱れをはじめ、病気から体を守る免疫機能や自然治癒力などを低下させ、さまざまな病気を引き起こす原因となります。

人間には本来、自然治癒力という素晴らしい機能が備わっていますが、この自然治癒力と密接にかかわっているのが、体内に約3000種類以上もあるといわれている酵素の働きです。酵素は体温が36.5℃付近でもっとも活性化されるのですが体に冷えを抱えている人は

この機能が十分に働いてくれません。

さらに、体の冷えは腸内環境にも影響を与えます。

生活習慣やストレスなどによって体が冷えると、体に良い働きをしてくれるビフィズス菌などの善玉菌の数が減り、悪玉菌が増大してしまい、腸内環境が悪化します。

ですから、冷え性だと自覚している人はもちろんですが、体温が36.5℃以下の人は、体を温めるための健康管理が重要といえます。

また、現代は季節を問わず色々な食品が食べられますが、本来ならば夏に食べて体の熱を取る働きをするものを、冬に食べて体を冷やしたり、薄着のファッションなど、衣食住のいたるところに体の冷えをもたらす要因が氾濫していますので、自分では「冷え」とは関係ないと思っている人でも注意が必要です。



「冷え」ないためには？

規則正しい生活、食生活と、適度な運動、そしてストレスから身を守る方法を会得することが大切です。そして、体を温めることが第一です。入浴はシャワーだけでなく、お風呂につかって体の芯まで温まるようにします。半身浴や足浴するのも良いでしょう。



体が冷えてしまう原因は？

エアコンの普及による冷房病などはもちろんですが最近ではストレスによる体の冷えが問題視されています。

体を芯から温めて
自然治癒力を高める！

全身温熱治療器
「インプレイス」

全 身温熱治療器「インプレイス」は、体に優しい近赤外線と遠赤外線による温熱(60~80℃)で全身を包み、体のすみずみまで血行を良くして、つらい手足の冷えなどを改善します。温泉に入っているように気持ちが良く、とてもリラックスできますよ。



温熱治療でいきいき健康に！

Health Rescue

脂肪燃焼系

香辛料パワーで脂肪の蓄積を撃退

香辛料には体を内側から温め、脂肪を燃えやすくする働きがあります。



お いい食べ物がいっぱいのお正月も終わり、寒いからと外を歩く機会も減って、気付くと鏡餅みたいな体型に…。太るのは、食べたものがエネルギーとして使われず、脂肪として蓄積されてしまうから。特に寒い冬は、脂肪を燃やそうにも体が冷えていて脂肪が燃えにくい状況にあります。そこでおすすめなのが、香辛料。唐辛子や胡椒などを食べると、体がカーッと熱くなり、冷えた体を温め、食べたものを早くエネルギーに変える働きがあります。

舌がしびれる辛さで発汗を促す!

山椒



うなぎにプラス

うなぎ料理に必ず付いて来る香辛料ですが、卵料理との相性も良く、親子丼や柳川鍋、すき焼きにひとふちしてもグッド。

本場中国四川省の麻婆豆腐の辛味の主役は舌がピリピリしびれる山椒。昔から体を温め、胃や腸を丈夫にする健康効果が知られています。

辛味が強いのは黒。香りを楽しむなら白

胡椒



ラーメンにプラス

辛味成分のピペリンには抗菌作用もあるので、風邪のシーズンには最適。ピペリンは特に黒胡椒に多く含まれています。

ローマ時代には既に貴重なスパイスとして珍重され、世界中に広まった胡椒。ダイエット効果の高い辛味成分ピペリンには自律神経を刺激して新陳代謝を促進する働きが。

体温を温めて脂肪の固まりに着火!

唐辛子



うどんにプラス

うどんや蕎麦はもちろん、和食なら味噌汁にひとふりの習慣を。焼き鳥、焼肉、魚の照り焼きにもおすすめ。

唐辛子の辛味成分カプサイシンは、体を温めて脂肪を燃やしやすくするだけでなく、脳にも刺激を与えてアドレナリンの分泌を促進、脂肪分解酵素の働きを活性化させる効果も。

辛味スパイスの相乗効果大!

カレー粉



唐揚げにプラス

揚げ物との相性がいいので、唐揚げだけでなく、カツや天ぷらにつけて食べてもおいしい。ただし、食べ過ぎにはご用心。

カレー粉は、消化吸収を助け、食欲増進効果が、ゆっくり味わって食べれば、その温熱効果で汗がジワジワ。全身の血行がよくなり、脂肪も燃焼。

日本特有のスパイスは肉料理にもOK!

わさび



刺身にプラス

食中毒を防ぐ働きがあり、刺身には欠かせない。カマボコやちくわ、意外と肉料理にも合います。マヨネーズに混ぜても◎

わさびも鼻に来る刺激が特徴で、その辛味成分はからしと同じシニグリン。多すぎると涙が出るほどの辛味は、脳にも心地よい刺激をもたらす。少量でも食が満たされる。

鼻にツーンと来るほど効果が高い!

からし



シュウマイにプラス

肉まんや納豆とも、和からは蒸したり茹でたりした野菜や肉、魚との相性も抜群。青菜やおひたしにも必ずプラスして。

マスタードに比べ和からは辛味が強いのが特徴。鼻にツーンと来る特有の辛味成分は、シニグリン。他の香辛料同様に体温を高め、代謝を促進。殺菌効果も高い。

編集後記



冬 は室内に閉じこもりがちになり運動不足を招きやすくなります。手軽な縄跳びで、冬の健康づくりにチャレンジしてみませんか?縄跳びのいいところは、3~5分間の短時間で十分な有酸素運動が行える点です。しかも道具は縄1本。場所も、縄がぶつからない程度のスペースがあればOK。忙しくて、運動のための時間が無いという人には最適な運動といえます。