

筋肉を作るプロテイン(たんぱく質)を摂りましょう

テレビの健康番組でご長寿の方のお話を聞くと、「お肉をしっかり食べる」という方が多いようです。なぜお肉がいいのでしょうか？丈夫な体をつくり、体力を維持するには筋肉が必要なのです。年齢とともに体力が落ち、筋力がなくなっていくます。

そのため足腰が弱くなり、ちょっとした段差でもつまずいたり転びやすくなります。そうならないために筋肉を作るたんぱく質を積極的に摂取することが重要なのです。

テレビでも筋肉体操が注目されています。

筋肉質のいわゆるマッチョの人はプロテイン(たんぱく質の粉末)をよく摂取しています。

「プロテイン」と聞くとマッチョな人がトレーニング後に飲んでいるイメージですが、今やマッチョのためだけのものではないのです。

もちろんプロテインを摂取しただけで筋肉がつくわけではありません。

(マッチョな人はそれなりのハードなトレーニングをしているのです)



筋肉を作るためには **たんぱく質 + 適度な運動** が必要です

みなさんはウォーキングやラジオ体操など軽い運動と組み合わせても良いですね！

ダイエットにもなる？！

ただ食事の代りにするのではなく、今ついている脂肪が筋肉に変わると代謝が良くなり痩せやすくなります。

食品から摂れるたんぱく質は主に **肉 魚 大豆 乳製品 卵** があります。

毎日手軽に摂取できるのはヘルシーな豆腐、あげ、きなこ、納豆など大豆食品ですね！

日頃から食事で摂取していれば充分ですが、あまり摂れていないと思われる方は栄養補助食品のプロテインで補っても良いでしょう。

本格的な粉のプロテインは抵抗があると思いますので、手軽に食べられるお菓子タイプやゼリーなど（スーパーやコンビニで購入できます）がおすすめです。



骨

そして人の体で大切な**骨** 年齢を重ねると骨がもろくなり(骨粗鬆症)骨折しやすくなります。

骨を丈夫にするにはカルシウムが必要ということはご存知かと思いますが、しかし、カルシウムは小腸で吸収されるのですが食品で摂取しても吸収率が悪いため、不足している方が多いのが現状です。

カルシウムを効率よく吸収させるにはビタミンDが必要不可欠です。

食品では **干しいたけ いわし 鮭** に多く含まれますが、なかなか食品だけでは補えません。

手軽にビタミンDを作れる方法は日光（紫外線）に当たることです。

日光を浴びることで体内でビタミンDが作られます。

これからの季節は特に適度（直射日光でなくても木陰で約 30 分程度が目安）に

日光に当たるようにしましょう。

女性は日焼けは気になりますが、

過剰に日除けしすぎると、

ビタミンDが吸収されず

カルシウム不足になります。



関西人はすぐにメロディが思い浮かぶ CM！

次の言葉を声に出して読んでみて下さい

「関西電気保安協会」 「奈良健康ランド」 「とれとれぴちぴちカニ料理」

「ホテルニュー淡路」 「タイヤマルゼン」 「箕面温泉スパガーデン」

「ピアノ売ってちょうだい」 「ひーらばー」等

どうですか？自然とメロディをつけて言ってしまういませんか？長年 CM で流れて無意識に私達の記憶の中に残っています。関西に限らずですが、長年慣れ親しんだ有名な CM はメロディで覚えてしまうのですね。



豆苗

スーパーで安価で購入することができる主婦の味方

炒めもの、汁物、おひたしなどレシピも様々です
カットした根を水につけておくと1週間ほどで再収穫できます
さらに保存もできて長持ちします

【冷蔵保存】カットし水洗い後に蓋付きの容器に入れ、ヒタヒタの水に浸して保存。3日おきに水を取り替える 保存目安(約10日)

【冷凍保存】カットし水洗い後に冷凍保存用の袋に入れ保存
保存目安(約1ヶ月) 調理は炒め物や汁物に凍ったまま使います

ポイント!

茎をカットする時に根本のギリギリよりも、少し上の方(脇芽を残す所)をカットすると次に伸びるスピードが早くなります。水は毎日取り替えましょう (KAGOME 株式会社 HP 参照させていただきました)



注目!

炭酸水(無糖)の効果

血行促進

血液の流れが良くなり、
新陳代謝が活発になります

運動後に飲むと疲労回復にもなる

整腸作用

胃腸の動きを活発にし消化の
手助けをしてくれます

ダイエット効果

炭酸で満腹感が得られる



ポイント

目安は
コップ1杯



[ムネアカクロテントウムシ]

最近、熱帯地方にしか住めなかった外国産の昆虫が地球温暖化などの影響で、日本でも住むことができる環境になっています。元々中国の南部に分布するものでしたが、大阪でも住み着いてきているようです。大きさは7mm程度で毒はなく、頭は赤、胴は黒で斑点はありません。いま大阪市立自然史博物館の学芸員が分布拡大の研究をしているそうなので、これに似たようなものを見つけたら、ご一報下さい。



散歩の効果

昨今は幅広い年代でパソコンやスマートフォンを使用する事が多くなっていますね。
便利なのでつい使いすぎて、**脳疲労**を起こしていませんか?

「目が疲れやすい」「イライラが増えた」「集中力がなくなった」などの症状が
思い当たる方は、ちょっとだけデジタル機器から離れて、散歩をしてみてください。

注意) もちろん歩きスマホはだめですよ! 熱中症にも気をつけて!

日頃歩かない場所を散策したり、公園や河川敷など自然がある場所を散策すると
新しい発見や自然の中で五感が刺激され、リラックスできストレス解消になります。
歩くことで運動にもなりますし、日光浴でカルシウム生成に必要な**ビタミンD**も
作られます。家族や友人とおしゃべりしながらだとよりリラックスできますね。



傘の防水効果を復活させるには

長く使っていると段々と水が染みてきますね。でもすぐに処分しないで下さい。
傘は使っていると表面のフッ素加工の繊維が倒れてしまい、だんだんと水を弾かなくなります。
そんな時は傘の表面にドライヤーを当てると撥水効果が復活します。

傘の表面から3~5cmほど離してドライヤーの温風をゆっくり全体に当てます
処分する前に一度試してみてください!

- *) ドライヤーでのやけどにはくれぐれもご注意下さい
- *) ビニール傘には使えません



お家の害虫駆除、耐震、リフォーム、防犯対策

などでお困りのことはありませんか?

ご相談・お見積りは無料です。

お気軽にお電話でお問い合わせ下さい!



こんな虫や害獣でお困りの時は当社へご相談下さい!



毛虫・ゴキブリ・ダニ・ハチ・セアカゴケグモ・ネズミ・イタチ

ハトなどあらゆる害虫、害獣に対応いたします



【発行】「やっぱり我が家が一番」を応援します!

 株式会社 **ハウズドクター**
Doctor

大阪府茨木市沢良宜浜 2-17-14

TEL 0120-364-644

FAX 072-634-4424

ホームページ <http://www.housedoctor.co.jp>

ハウズドクター

検索

