

ここから通信

* アオバの会員様への情報誌 *



夏の疲れが出ていませんか？

猛暑もようやく一段落の感がありますが、皆様夏の疲れによる体調不良などはありませんか？
前号では夏バテをしないためのヒントをお伝えしましたが、今回は夏の疲れの回復方法をおさらいしておきましょう。

夏の疲れの回復方法

① 体を温めましょう

夏バテは意外にも体の冷えが原因で起きています。

- ・ぬるめ（38～40℃）のお風呂に、ゆっくり（10分くらい）入りましょう
- ・温かい飲み物や、汁物を積極的に摂りましょう。



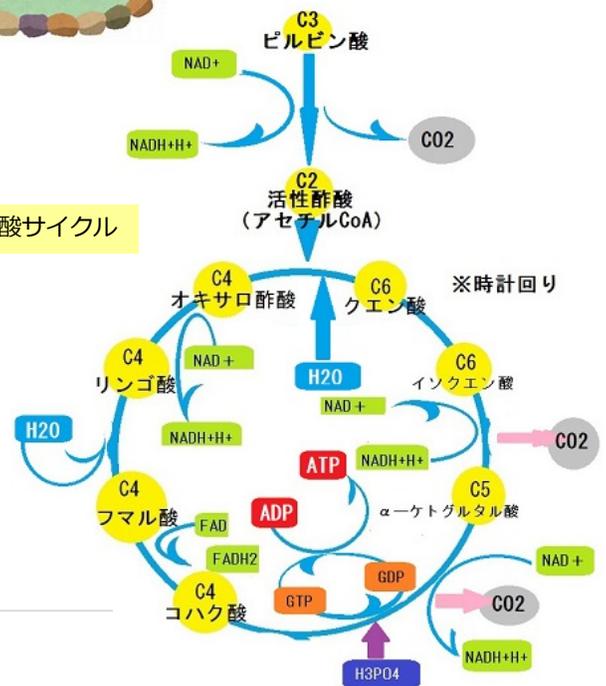
② 元気になる食品をよく噛んで食べましょう

疲労物質を取り除き、筋肉の成長を促します。

- ・タンパク質 …… カツオ、マグロ、貝類
- ・ビタミンB群 …… うなぎ、豚肉、枝豆
- ・アリシン …… ニンニク、ネギ、ニラ
- ・ムチン …… 納豆、オクラ、とろろ芋（ネバネバ食材）
- ・クエン酸 …… 酢、梅干、レモン

「クエン酸サイクル」により、ミトコンドリアでエネルギー物質 ATP を効率よく造ります。

クエン酸サイクル



③ 適度な運動をしましょう

ミトコンドリアを増やし、血流を改善します。

- ・うでふり運動で、赤筋増強、血流改善、セロトニン生成
- ・ゆっくり階段昇りで、下半身と、抗重力筋を鍛える
- ・バンザイストレッチ、背中や下半身のストレッチで、コリの改善と血管若返り



④ 十分な睡眠をとりましょう

細胞の回復や生まれ変わり、自律神経の調整には睡眠が一番です。

AOVA SODは、細胞を元気に、パパイヤ酵素飲料PQPは消化分解吸収を助けて、エネルギーを高めます。夏に疲れた体の回復のお手伝いに、しっかり召し上がってください。

今、話題のプラスチックごみと、海のこと

プラスチックごみの海洋汚染により、海の生き物たちが危機にさらされていると、たくさんの報道がされています。日本人のキレイ好きと、梱包の丁寧さにより、必要以上のプラスチックが使われているようです。恥ずかしながら筆者自身、自分が出したプラスチックごみは、日本のゴミ処理技術により、燃えるごみとしてしっかり処理されているものと思込んでいました。資源ごみとしてきれいに洗って分別したペットボトルが、外国に持ち出されて不当に投棄されているなど、思ってもみませんでした。地球さんごめんなさい！

生命の起源は海から誕生しています。海の中で生まれた生物が海を漂い、光合成を始めました。真核生物が誕生してミトコンドリアを細胞内に取り込んで共生を始め、とても長い年月をかけて進化してきました。生命体で一番進化を遂げたはずの人類が、生命の起源である海を汚染して、そこに住む生き物の命を奪っていることに、いたたまれない思いです。一人一人ができることはたかが知れていますが、一人一人の意識が変わることが一番の近道であるように思います。

ちょっとした事から始めてみませんか

- ペットボトル飲料を減らすため、お茶は自宅や事務所で沸かして飲みましょう
- ストローは使い捨てではないものを使いましょう
- ハンドバックにエコバッグを忍ばせて、レジ袋を減らしましょう
- 洗剤は、石油系の界面活性剤不使用のものを使いましょう

※ 次号では「海と海の生物が喜ぶ洗剤」をご紹介します。



小さなことの積み重ねで、海や、海に栄養を運ぶ山や森も大切に守ることができそうです。



健康に対するお悩み、私がお答えします

前田美恵子が、あなたのお悩みに対応させていただきます。お医者様に行くほどではない、ちょっと気になる体のこと、お気軽にご連絡ください。

前田 美恵子

一般社団法人 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士
一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士
ドクターダイエット・インストラクター
一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師
一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

「ここから通信」はアオバの会員様への情報誌です

株式会社 エーオーエーアオバ
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル
TEL 03-5976-1411 FAX 03-5976-1414