

カラダの痛み・不調に効くお話

つい食べなくなる…
疲れている時の「甘い物」と「スタミナ料理」に注意!

新年度が始まりましたが、生活のリズムがまだつかめず疲れを感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

さて、疲れている時はつい甘い物に手が伸びたり、スタミナ料理をお腹いっぱい食べたりすることもあるでしょう。

では、疲れている時に甘い物やスタミナ料理を食べることは、体にとって本当に良いことなのでしょうか？

「甘い物」の注意点は？



疲れた時に甘い物を食べると、気持ちがホッとして疲れが和らぐ方もいるでしょう。

確かに、甘い物を食べると血糖値が上がるため、元気が出たように感じるかもしれませんが、しかし、ここで注意すべき点があります。それは、体が疲れている時に甘い物を食べると血糖値が急激に上昇するため、体にはその血糖値を下げようとする力が働いてしまい、逆に「低血糖」に陥ってしまうことがあります。

このような低血糖状態になると、倦怠感を覚えたり、精神疲労や体調不良を招く恐れもありますので注意しましょう。

「スタミナ料理」の注意点は？

また、疲労回復に効果があると言われるスタミナ料理にも注意が必要です。実は、こういった料理は疲れている時よりも、元気な時に“疲労予防”として食べる方が良いのです。疲れている時は胃腸の機能が低下しているため、スタミナ料理は内臓に負担をかけてしまう恐れがあります。さらに、食べた後に胃もたれを起こしてしまうと、胃腸周辺の筋肉が緊張して猫背になるため、背中の張り感や腰のだるさのような筋肉疲労にまで及ぶ可能性もありますので注意しましょう。

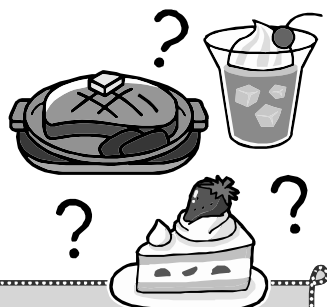
「甘い物」や「スタミナ料理」の正しい摂り方は？

疲れている時に甘い物が欲しくなったら、お菓子ではなく「果物」や「焼き芋」を食べることをおすすめします。こういった物を食べることで血糖値の急激な上昇を抑えられます。また、食物繊維が豊富な「小豆」を使った「和菓子」を食べるのも良いでしょう。



また、疲れている時にスタミナ料理を食べたい人は、脂肪の多い肉料理よりも、タンパク質を含む「魚料理」や、体力維持に欠かせない「ビタミンB群を含むレバーや貝類」を選ぶようにしましょう。

疲れている時の体力回復は「食べ物」だけに頼るのではなく、しっかり「睡眠」を取るなどして体を休めることも大切です！



たまこつ通信

今月のトピックス

- 「インナーとアウターのバランスが鍵！」
- ベテラン先生紹介第3弾
「からこつ院長 佐久間先生」
- 内覧会レポート「京王八王子院 渡邊先生」

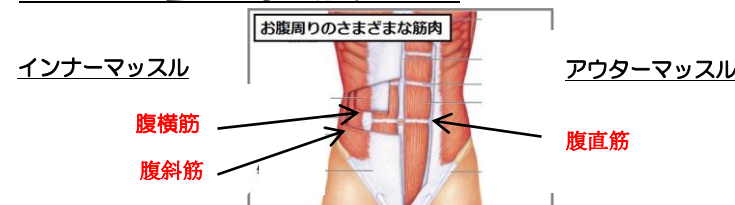
＜発行所＞多摩整骨院 高倉本院 八王子市高倉町 12-31 ☎ 042-645-5096 🌐 www.tamakotu.com

「インナーとアウターのバランスが鍵！」

京王八王子院で導入し、インナーマッスルを楽に鍛えられる『楽トレ』を2月号で紹介しました。その号で、皆さん『インナーマッスル』の重要性を理解しましたよね？インナーマッスルとは身体を支える筋肉で、筋力としては弱い筋肉ですが、持久力があり、身体を内側から支えています。では、逆に『アウターマッスル』とは？

アウターマッスルとは、関節を動かす時に働き、瞬発力があり、強い力を発揮する時に必要な筋肉です。その為、アウターマッスルだけを鍛えていると、支える物が無いのに動かす力だけ強くなって、関節が耐えられずに怪我につながってしまう恐れが・・・。

そのようなことを防ぐためには、**インナーとアウターのバランスを整える事が必要です！**



そのバランスを整える為に、からだケア整骨院では、あなたの**体を隅々までチェック**し、筋力低下を起こしているところは**筋力アップ**を重点的に行います。そしてもちろん**痛みのある所は治療**もします。

バランスアップの方法としては、『**レッドコードトレーニング**』（以下写真参照）を取り入れています。

レッドコードトレーニングは、全身を使い、姿勢維持に必要な要素を、**インナーマッスルからアウターマッスルまでバランス良く鍛える**事ができます。



体幹が安定して腰痛が出なくなった事や、スポーツをしている時に疲れにくくなったなど、嬉しい感想をいただいています。運動不足の解消にも効果的ですよ。

【 からだケア整骨院 佐久間 亮 】

ベテラン先生紹介 第三弾

今回の紹介は、からだケア整骨院（からこつ）院長の**佐久間先生**です！新婚ホヤホヤで幸せいっぱい佐久間先生。

高校時代はハンドボール部に所属し、国体準優勝チームの主将を務めた本格的な体育会系！

一見クールですが、接してみるととても温かく、サッカー選手の細貝萌選手に似ているイケメン先生です。

最近では台所に立つこともしばしば。出勤前には沼夫サンド（詳しくはwebで！）を作っているそうです。



THE VOICE OF たまこつ
ベテラン先生紹介



患者様からは、また来なくなる、次回が待ち通しい、安心感がある、可愛いという声が多く上がるほど信頼関係を築いています。

患者様の心をつしり掴んでいる佐久間先生ですが、診療前の談笑の一時では、背後から私たちを驚かすお茶目かつDSな一面も…。（笑）

そんな佐久間先生に会いに是非『からこつ』へ！

【からだケア整骨院 大澤・山田】



