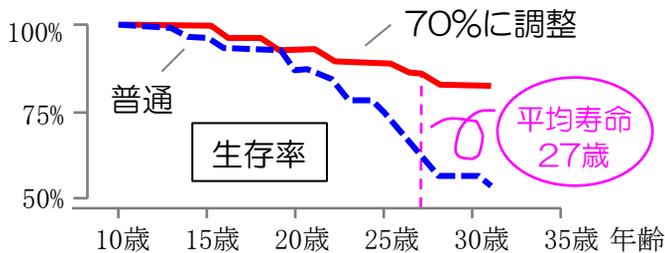


噂の検証⑭ 腹八分って大事なの？

“腹八分目に医者いらず”という諺があるように、“腹八分”は暴飲暴食を避け、肥満を予防するための秘訣として昔から広く知られていますが、近年、寿命やその他の健康との関連についても明らかにされつつあります。

○ 腹八分に関する研究 (2009年 アメリカ)

アカゲザル76頭を対象に、食事量を「普通」と「70%」に分けて追跡した結果、「70%」は「普通」よりも生存率が高く、糖尿病、がん、心臓血管の病気、脳萎縮などの症状が出にくいことが分かりました。



← 同じ27歳でも
「70%」は「普通」より

- ・目の鋭さ
- ・毛のフサフサ感
- ・姿勢 など

違うと思いませんか？

○ 腹八分に調整する方法

「サルのがそのままとヒトに当てはまるの？」という声が聞こえてきそうですが、ヒトとサルの遺伝子は98%以上が同じため、ヒトにも当てはまる可能性は高いと考えられています。

では、腹八分にどのようにして調整しますか？ できることから挑戦してみましょう！

例えば…

- ・食事前にコップ1杯の水を飲んで、気持ちを落ち着かせるとともに、満腹感を得やすくする
- ・食事は、一口ごとに箸を置き、よく噛むことを意識して時間をかけてゆっくり食べる
- ・野菜を多くして最初に食べる

などなどが挙げられます



何事も欲張り過ぎは禁物です。
腹八分と運動のダブル効果で
いつまでも若々しく、活き活きと
した人生を手に入れましょう！

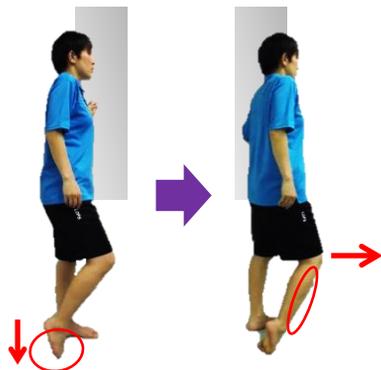
今月の三分体操

－ フットケア体操③ 足指～すね －

骨や関節、筋肉を動かしたり、刺激することで足の機能を高め、スムーズな動きを目指します。
※痛みがある場合は行わないようにしましょう

指導員 A.M

足指とすねのストレッチ



- ①左足重心で立ち、バランスに気をつけながら右足指を曲げます
- ②右足に体重をかけながら右足指と甲を伸ばし、20秒間保持します
- ③②の体制のまま、右膝を前に出しすねを伸ばし20秒間保持します

反対側も行う

すねの筋肉ほぐし



足の重さで指圧よりも楽にほぐす
ことができます

- ①仰向けに寝て左膝を伸ばし、右踵を左すねの外側にのせます
- ②右踵を上下に小さく動かし、すねをほぐします
- ③少しずつ位置をかえ、足首の辺りまで行います

反対側も行う

つま先上げ筋トレ



- ①仰向けになり膝を立てます
- ②左の足指に右踵をのせ重りにします
- ③左つま先の上げ下げを20回程度繰り返します

反対側も行う