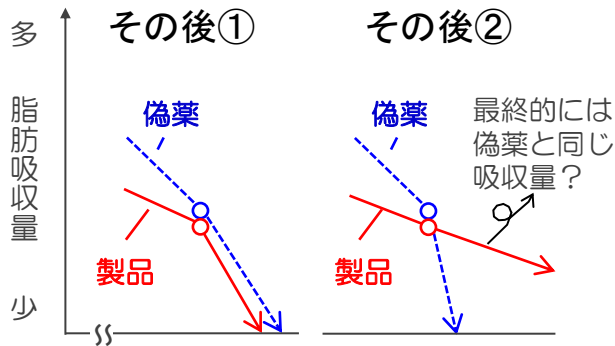
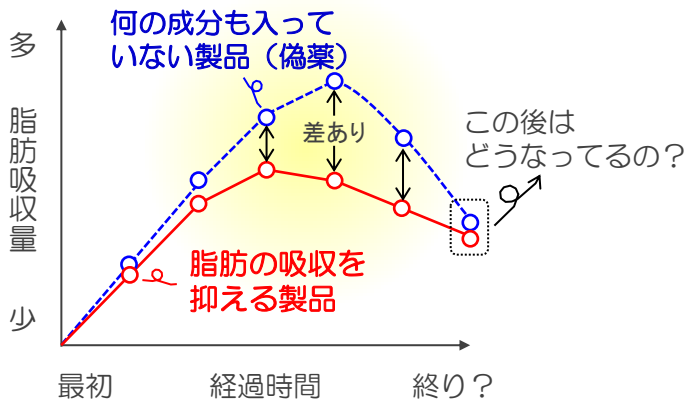


## 噂の検証④ 健康関連製品の宣伝広告を鵜呑みして大丈夫!?

現在、血圧、血糖値、コレステロールや膝痛などが気になる方に向けて、“飲むだけで〇〇する”と、いかにも手軽で効果てき面な印象を与えるように、色々な製品の宣伝広告が言葉巧みに誘ってきます。全ての広告が疑わしいわけではありませんが、利口な消費者としての鑑識眼を養うためのポイントを押さえておきましょう。

○ あなたは次のグラフを見て、どう思いますか?

○ その後には二つの可能性がある!



例えば、脂肪の吸収を抑えると謳っている製品と同様の成分は入っていない偽薬の効果を比較したグラフがあったとします。

「おっ!? 凄い! 脂肪の吸収が抑えられてる!」と思われた方は注意が必要かもしれません。

なぜなら、最初の状態に戻るまでを見てみないと本当のことは分からないからです。

①は本当に脂肪吸収が抑えられているようです。一方、②は脂肪の吸収を遅らせているだけで、期待した効果は望めない可能性があります。

この様に広告内容を疑い、吟味する姿勢・能力を我々、消費者も養っていく必要があるのです。

結論は…宣伝広告を鵜呑みにしてはいけない! 身体にも財布にも優しい鑑識眼を養おう! です。

### 今月の三分体操

#### ミニボール① 椅子でできるトレーニング

ミニボールは空気量で大きさと弾力を調整できます。ミニボールの代わりにタオルなどを使っても構いません。痛みがある時は中止しましょう。

今回のボール空気量目安



指導員 IY

#### 1. 足首～膝

##### 【基本姿勢】

椅子に座り、ボールに片足を乗せます

##### ①横八の字描き



足の下ボールで横八の字を描くようにボールを10回転がします(逆回転も行う)

##### ②ボール踏み



足の下ボールを押しつぶすように踏み込みます(3秒×10回)

反対足も行いましょう

#### 2. 膝～股関節

##### 【基本姿勢】

椅子に横向きで座り、背すじを立て脚を前後に開きます

##### ①膝の円描き



背すじは伸ばす

膝下にボールを置き、円を描くようにボールを10回転がします(逆回転も行う)

##### ②前後開脚



背すじは伸ばす

ボールにすねを乗せ、ボールを後ろに転がし30秒保持します。 反対足も行いましょう