

噂の検証③⑧ 抗酸化剤の摂取は、運動の効果を帳消しにする!?

人は食品から摂取した栄養素を燃焼(酸化)することで、エネルギーをつくるわけですが、その副産物として“活性酸素”がつけられます。近年、この“活性酸素”を抑えるためにビタミン類やコエンザイムQ10などの抗酸化剤が注目され、様々な商品が売り出されているわけですが…。

○ “活性酸素”とは、どういうイメージ!?

「細胞を傷つける物質かしら
諸悪の根源ってイメージかな」



「イメージは黒いイガイガした
エッヘン虫みたいな感じ」



「がんの原因になるって聞いたこと
があるわ」



おそらく、ほとんどの方が同様のイメージを持たれているのではないのでしょうか?

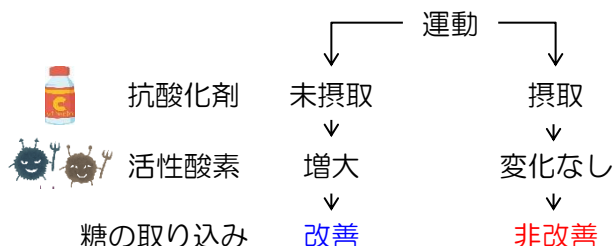
さすがです! 正解です!

確かに、活性酸素が過剰に生成されることは絶対に避けるべきですが、一方、生体にとって必要不可欠な一面もあることをご存知でしたか?

諸悪の根源と考えられてきた活性酸素もないと困ることがあるようです。

○ 活性酸素がないと糖の取り込みが改善しない!?

(Ristowら, 2009年)



『適度なストレスがなければ人間は減じる』 ハンス・セリエ (1907~1982年)

糖尿病の予防・改善に運動は効果的ですが、抗酸化剤の摂取により、その効果が帳消しになる可能性が指摘されています。

一方、きつい運動では、活性酸素が過剰に生成されるため、健康を害する危険性が高まることもお忘れなく!

結論としては、抗酸化剤は使わず、少しだけ活性酸素が生成されるニコニコペース運動がよい塩梅! です♥

今月の三分体操

ミニボール⑥ 太もも裏

1. 太もも裏のリラクゼーション (30秒程度)



① 左脚を伸ばして座り、膝下にボールを置きます。



※ 余裕があれば
つま先は天井に向ける

② 息を吐きながら前屈し、太もも裏~お尻に心地良い伸びを感じたら静止します。

反対も行います

ミニボールは空気の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 **7割**

指導員 Y.H

2. 太もも裏~お尻のトレーニング



① 仰向けで太ももにボールを挟み、つま先を正面に向け、左右の脚を平行にします。



② 腰とマットの隙間をなくします。



※腰が落ちないように

③ ②を保持したまま、お尻を上げ、膝~肩まで一直線のイメージで10秒キープします。

①~③を5~10回繰り返す