

# しあわせます通信 5月号 vol.120

5月1日で、しあわせます整骨院は12周年を迎えることができました。皆様のお役に立てるよう、変わらぬ信念と進化する技術で13年目も頑張ります。今後ともよろしくお願いたします。

さて、先月号の続きです。謎の腹痛から完全復活とは言えないまま六甲に向かった先生。20時半頃にスタートしたこと、朝6時半頃にコースを折り返したこと。その日の19時頃にこれから電車に乗って帰ること。たった3つの連絡しかありませんでしたが、今まで心配損を繰り返してきただけあって、この3つで充分だと感じるようになりました。走りながら飲んで楽しんでるんですもん。真面目に待ってる方が損です。



目標は1.5往復の130 kmでしたが、1往復約87kmでリタイアです。帰ってきてお土産で頂いていたタイのトムヤムラーメンを食べて寝たので、お腹の調子もすっかり良くなったようでした！



そして阿波踊り。奉還町の飲み屋のマスター率いる「烏城連」というチームに参加してもらい、徳島県で開催された「ハナ・ハル・フェスタ」で阿波踊りを踊ってきました。私は今回も朝5時に起こされ、おにぎりを握り、集合場所のエブリィ津高店まで送りに行くという良妻っぷり。帰りは遅いのかと思ったら、17時には着くと。「みんな踊り終わって徳島ラーメン食べたらもう帰るって言うんだもん」。本場の阿波踊りをもっと見たかった先生は不満顔。でもね、そりゃそうよ。朝早くから岡山から車で行って踊って、また帰る。普通の人はずいぶん疲れるよ。ましてや次の日は仕事だし、女性

だったら家で家族が待っていて、帰ってからご飯も作らなくちゃいけないかもしれない。いかに普段、自分が自由にやっているかわかったでしょうか？感謝してもらいたいくらいだわ～。

ところで、阿波踊りが大好きな先生。家でもしょっちゅう踊っていますが、なかなかチームの練習に参加することが出来ません。本番当日の動画を見せてもらったら、チームの名前が書かれた高張提灯を持って立っているだけの役に抜擢されていました！可哀そう！保育園の劇で木の役になった子供の親になった気分！踊らせてもらっている時もあったけど、夏の本番までにはかなり練習が必要そうでした…

みちこ

# しあわせます

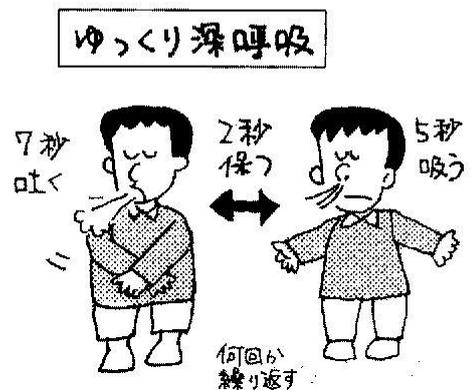
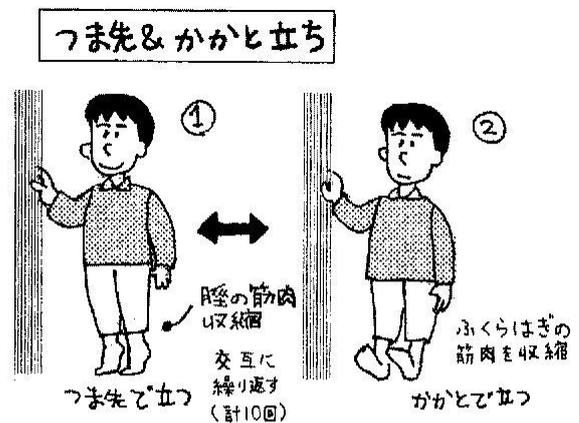


# 老化をコントロールして、いつまでも若々しく

世の中には同じだけ歳を取っても“老化”が早く進む人と、ずっと若々しく元気な人がいます。この差を抑えるには何が効果的か。ずばり、食事の改善です。近年、老化を加速させる要因として注目されているのが、糖化です。一言でいえば「食事などによって体内に溜まった余分な糖分がタンパク質と結びついて、全身の組織を劣化させる現象」です。体内に糖が溜まると老化加速物質 AGEs を発生させ、途端に脆くて壊れやすい状態に変わってしまいます。

- 揚げ物、カレー、ラーメン、お寿司が大好き
  - 外食では「ライス大盛」「食べ放題」を選びがち
  - 食卓に野菜が少ない、あるいは全くなくても気にならない
  - 甘いものに目がない
  - 食後に体を動かす習慣がない
- これらに当てはまる方は要注意です。

AGEs の多い食品を避け、食物繊維が豊富な野菜、特に糖質の少ない緑の野菜を多めに摂りましょう。定食なら野菜から食べることが糖化を防ぐコツです。



食事改善の効果を最大化するには、運動と睡眠も大切にしないはいけません。

食後、血糖値が上がるタイミングで軽い筋トレを行うことが理想的です。血糖値が上がる時間は、60分後、90分後など個人差がありますが、あまり囚われ過ぎず行ってみてください。