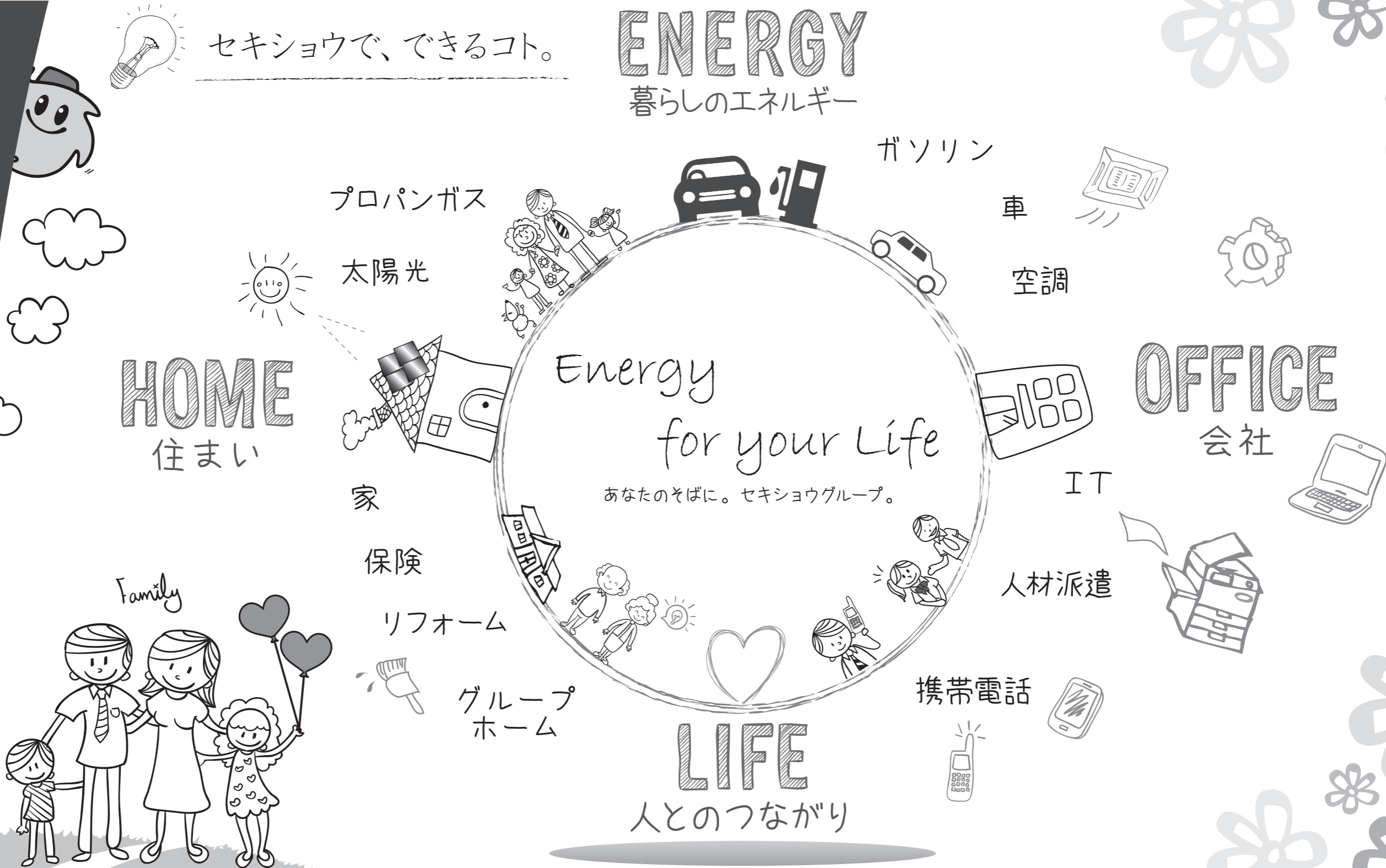


セキショウグループでは、皆様の生活をサポートします。



ウォーキングは夜がベスト!?

知っておきたい健康情報



ウォーキングの方法、歩き方

- ・歩き始めは、徐々に体をならしましょう。
- ・1日20分以上を目安に、継続することが大切です。
- ・背筋を伸ばし、体はまっすぐ、腹部を引き締め、顎をひきましょう。
- ・足の裏全体に体重をのせて、つま先をけり出すように地面から離しましょう。
- ・できるだけ、荷物は持たずに両腕を振れるようにしましょう。

ウォーキングのポイント

- ・夜、暗い時は、明るい上着や反射材を身につけましょう。
- ・夕食後、消化器官が落ち着いてくる30分～1時間ほど、経過してから始めましょう。
- ・就寝1～2時間前に終わらせましょう。就寝直前にウォーキングをすると副交感神経が活発になり、興奮して眠りづらくなってしまふ可能性があります。
- ・全身の血行が良くなるので、疲れ、肩こり、腰痛に効果があります。

近年は「健康ブーム」が盛んに騒がれ、スーパーや百貨店などでは、多くの健康志向の食品、グッズが販売されています。また、日常の生活に運動を取り入れる人も増え、街中でウォーキングやジョギングをしている人も数多く見かけるようになりました。そんな中、こちらのコーナーでは、普段から行っている人も多くいるウォーキングやジョギングに関する話題を取り上げてみたいと思います。

まず、ウォーキングやジョギングをしている人は、全国でどれくらいいるのでしょうか。内閣府「体力・スポーツに関する世論調査」によると、ウォーキング人口は4,000万人、また、笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」によると、ジョギング・ランニング人口は1,000万人を突破したそうです。

それでは、ウォーキングとジョギングではどちらが健康効果が高いのでしょうか。ジョギングの方が、健康効果が高いと思われがちですが、実はウォーキングの方が健康効果が高いのです。もちろん、ジョギングも健康効果はありますが、ウォーキングに比べると運動量が大きいため、呼吸が速く浅くなり、副交感神経のレベルを下げ、一方、呼吸が深いウォーキングは、副交感神経を下げることなく運動ができるのです。また、ウォーキングは、典型的な有酸素運動であり、体内に多くの酸素を取り入れることができます。

あなたは走る派?それとも歩く派?

Night Walking



健康のためにも、1日の疲れをとるためにも、夜のウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。

が、夜は仕事が終わっている方、疲れは仕事終わりで、実は疲れをとるためにも、夜にウォーキングを行うのが良いのです。ウォーキングを行うことにより、血行が良くなり、1日の疲れもやわらぎ、良い睡眠を得ることができま

お仕事をされている方は、夜は仕事終わりで、疲れは仕事終わりで、実は疲れをとるためにも、夜にウォーキングを行うのが良いのです。ウォーキングを行うことにより、血行が良くなり、1日の疲れもやわらぎ、良い睡眠を得ることができま

8/30(土)、31(日) 限定
インフォメーション

本大会では、8/30(土)、8/31(日)の2日間限定のイベントを行っています。つくば市物産会館をはじめ、地元飲食店様による食べ物、飲み物の出店のほか、セキショウグループの各部門紹介ブースがあります！

セキショウグループでは、上の絵のように、車や家、オフィス用品など、皆様の生活をトータルにサポートしています。

その中から、8/30(土)、8/31(日)は、自動車、エネルギー、家、携帯電話と4つの部門が出展しています。

あつめてゲット!
スタンプラリー

この新聞を持って、各部門でスタンプをもらおう!

4つの紹介ブースを全てまわり、スタンプがたまったら豪華なプレゼントをご用意しております。試合の合間に、立ち寄ってみてはいかがでしょうか。ぜひ、お待ちしております!

*プレゼントはなくなり次第終了とさせていただきます。

夏バテ解消! おすすめレシピ

8月も下旬に突入し、もうすぐ9月ですが、まだまだ暑い日が続きます。今年の夏は、30度以上の日々が続き、熱中症や天気の急激な変化についてのニュースが多く報じられました。熱中症対策として、水分補給はもちろん、スタミナをつけることも大切です。暑さを乗り切るためにも、夏バテ防止の食材を使った料理を紹介します。



っるんとのどごし
そうめんサラダ

【材料(4人前)】
・そうめん 4束
・めんつゆ(ストレート)お好み
・レタス 8〜9枚
・オクラ 4本
・トマト 2コ
・ハム 8枚
・白ゴマ 少々

- ① オクラをサッとゆで、1cm厚の輪切りにする。
- ② トマト、ハムは食べやすいサイズに角切りにする。
- ③ そうめんをゆで、ゆで上がった水でよく洗い、水気を切る。
- ④ お皿にレタス→そうめん→オクラ→トマト・ハムの順に盛り付ける。
- ⑤ 最後に、白ゴマ少々、めんつゆをお好みでかけてできあがり。



さっぱりジューシー
ナスの揚げ焼き

【材料(4人前)】
・ナス 4本
・揚げ焼き用の油 適量
・トマト 2コ
・ピーマン 2コ
・玉ねぎ 1コ
・レモン汁 大さじ4
・ポン酢 大さじ4

- ① ナスは、1cm厚の輪切りにして、油で両面揚げ焼きにする。
- ② ボウルに*の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ①で揚げ焼きしたナスをお皿に盛り、②で作ったものをかけてできあがり。



トマトにはリコピン、ビタミンC、カテロン、といった多くの栄養が含まれています。その中でも、トマトに含まれる栄養の中で有名なのがリコピン。このリコピンという成分は、生活習慣病予防やガンなどの予防効果が期待できます。

ナスは約90%が水分ですが、紫色の皮には、アントシアニンが豊富に含まれています。アントシアニンは、天然色素であるポリフェノールの一種で、コレステロール値を下げ、動脈硬化などの予防、目の疲労を改善する効果があります。



オクラには、オクラ独特のネバネバのもとである、ペクチンとムチンが含まれています。ペクチンは、腸の働きを整え、便秘の解消、予防する効果があります。ムチンは、胃の粘膜を保護してたんぱく質の消化、吸収を助ける効果があります。

レモンにはビタミンCとクエン酸が豊富に含まれています。クエン酸は老化防止や、疲労回復の効果があります。

☆栄養補給で、夏を美味しく乗り切ろう!

自動車

エネルギー

パナホーム

モバイル

めざせ! エンター★
集まったらその場でプレゼント!

かもーん!