



アガペの



2019年8月発行

vol. 43

ホームページ

<https://www.agape21.jp>



税引関係なく
10%割引券
キリトリ

夏の汗によるニオイ対策



特集

理想なのはさらさら汗！！

暑くなると体内に熱がこもらないように汗をかいて体温の調節を行いますが、近年はエアコンがよく効いていて汗腺の機能が低下している場合があります。そういう方は、ネバネバした汗をかき皮脂や垢が残りやすくなって、においの原因となります。

また、蒸発しにくいので、夏バテや熱中症になりやすくなります。

日頃から軽い運動をして汗腺をきたえておくと、サラサラの汗が出やすくなります。

汗をかいてそのままにしておくと、臭いが気になりますので出来ればこまめにシャワーを浴びるといいでしょう。外出先などでは、ボディシートなどで汗を拭きとることをお勧めします。



制汗剤にはスプレータイプや手軽に塗れるボール型・シートタイプ・クリームタイプなどさまざまな種類があります。早めのケアを心掛けましょう。



臭いを抑えるワンポイント



朝たった1分間シャワーを浴びるだけで、就寝中に分泌された汗・皮脂垢などの臭いの元が洗い流され、体臭が発生しにくくなります☆☆



Hakko,Happy

Manda
fermentation

食生活改善から健康を目指す方にお勧めする植物

万田酵素のはたらき

「万田酵素」には、発酵段階でできる乳酸、酢酸、アミノ酸などが含まれています。毎日つけて摂取することで、栄養素の消化・吸収がスムーズになり、健やかな毎日へとつながっていきます。朝のスッキリ感も楽しみになり、美容にも役立ちます。

万田酵素3つのこだわり



53種類の果穀藻菜を配合

発酵食品に含まれる素材は、多ければいいというものではありません。それぞれの素材が持つ栄養や健康力を最大限に引き出すため、53種類の植物性原材料にこだわっています。



3年3ヶ月以上の長期熟成

発酵は生き物です。人の手を加えれば加えるほど、本来のチカラが失われてしまうと考え、素材力を最大限に活かす「常温発酵」の製法にこだわり、じっくり発酵・熟成させています。



無加水非加熱

万田発酵のルーツは、因島で300年の歴史を誇る造り酒屋です。余計なものを加えずに、3年3ヶ月以上もの発酵・熟成を経た良質な発酵食品をお届けできるのは、日本酒を極めた発酵技術の賜物です。



スタンダード マルベリー ジンジャー

各種 6,000円(税) 価格は店頭発表!

お取り寄せ対応商品です

万田酵素ペースト 分包タイプ

お召し上がり方

- 健康補助食品として1日1~2包を目安に適宜お召し上がりください。
- 食べにくい場合は他の飲み物、食べ物に混ぜても差し支えございません。(70℃以上の熱いものは避け、その日のうちにお召し上がりください。)

※原材料にオレンジ・くるみ・ごま・大豆・バナナ・りんごを使用しています。

1日1包で1ヶ月分
31包入り

2019.9月末まで
【おうち・ワーク・介護・子育て・高齢者・動物・健康】
キリトリ

食事と運動で体と心の不調を改善



第2弾

食事を変えたり、運動を意識してすることで、意外と体は変わってくるものかもしれません。

第1弾は食事について調べてみましたが、今回はウォーキングの特集です♪

体を無理なく動かすことで、体力をつけたり不調を改善し暑い夏を乗り切りましょう！！



ウォーキングの効果と方法

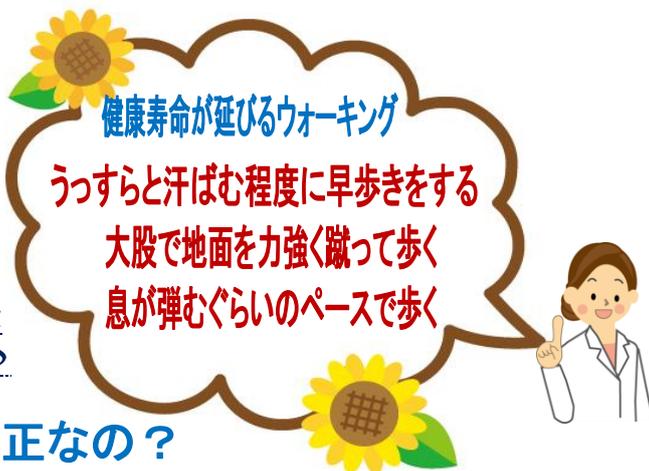


ウォーキングは酸素を体に取り入れながら行う有酸素運動であり、長く続ければ続けるほど、脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくなります。代謝が良くなることで**血中脂質や血糖値、血圧の状態の改善**にも有効です。歩くことで荷重がかかり、骨に刺激が加わるので、骨の強さが増しやすく、**骨粗鬆症予防**にも良いと言われています。また、幸せホルモン（セロトニン等）の分泌を促し、精神的な緊張や抑うつ、敵意、疲労、混乱などのマイナスの感情は低下し**活力が上昇する**という効果も報告されています。脳の活性化が促されることで、**認知症のリスクを低減**させるという報告もあります。

身体活動の運動強度は・・・

- 低強度** 家の中の移動やただらとした歩行
- 中強度** うっすらと汗ばむ程度の早歩き
- 高強度** きついと感じる運動やトレーニング

健康寿命を延ばすためには、**中強度が最適な運動強度とされています♪**



健康寿命が延びるウォーキング

うっすらと汗ばむ程度に早歩きをする
大腿で地面を力強く蹴って歩く
息が弾むぐらいのペースで歩く



ウォーキングは1日何歩が適正なの？

健康寿命を延ばすこと、社会生活に必要な機能向上を図ること、生活習慣病予防を徹底することなどから歩数の目標値として**20-64歳までは男性9000歩、女性8500歩**
65歳以上では男性7000歩、女性6000歩が掲げられています。

1日当たりの「歩数」「中強度活動時間」と「予防（改善）できる可能性のある病気・病態」

- 5000歩・7.5分【認知症・心疾患・脳卒中】**
- 7000歩・15分【動脈硬化・骨粗しょう症・骨折】**
- 9000歩・25分【高血圧（正常高値血圧）・高血糖】**

※効果を期待するもので、保証するものではありません

★ウォーキングを行う上で気を付けること★

普段運動習慣のない人や、体力や歩行に自信がない方が、いきなり高いレベルの歩数や運動強度を目指す健康を損なう恐れがあります。毎日の習慣として無理なくウォーキングを続けることが大切です。ウォーキング後の疲労感をみて、疲労が残る場合はやや目標を下げ、2か月間疲労を残さず継続できれば目標を上げるなど、目標の調節を行いましょう。

正しいフォームで歩こう



あごを引き、視線は前方へ。

肩の力を抜く。

前後にスムーズに振る。

ひじは軽く曲げ、手を軽く握る。

お腹を締めて、軽く胸を張る。

一本線上を歩くイメージで。

大腿で歩く。

かかとから着地し、つま先で地面をける。

クッション性のよいシューズをはく。