

vol.10  
2018  
Autumn

アレア  
de  
食育



*Anti-Aging*

秋の味覚で脳の  
アンチエイジング







# Column

健康運動指導士からの美活レッスン

## 脳からつくるキレイな身体。

脳を上手に使うことで、いつものストレッチがより効果的な「エロンゲイト」に！脳で身体をコントロールして、理想の身体をつくりましょう。

皆さん、普段ストレッチはしていますか？健康のためにしているという方も多いことと思います。普段からストレッチをしている方も、とくにしていない…という方も、この秋からはぜひ美容と健康のために「エロンゲイト(Elongate)」を習慣にしてみませんか？

エロンゲイトは、ストレッチと似ていますが厳密には少し違います。ストレッチは、筋肉を物理的に伸ばしますね。これに対しエロンゲイトは、筋肉が“長くなる”ことを頭でイメージします。もちろん、頭でイメージしながら体も伸ばすのですが、あくまでも主役は“脳”。脳で自分の筋肉が長くなることを意識しながら身体を動かすことで、その効果をより高めることができるのです。

難しいように聞こえますが、そんなことはありません。いつでもどこでも、気軽に実践することができます。たとえば、家で寛いでいる時やベッドに入った後でもOK。寝ながら身体をグーッと心地よいように伸ばし、頭の中で自分の筋肉が長くなっていることをイメージします。この時呼吸は止めたりせず、リラックスして行ってください。また、仕事などで椅子に座っている時でもOK。頭が椅子と垂直方向に引っ張られているようなイメージで背筋をスッと真っすぐにし、脳で意識しながら身体を伸ばします。

コツは、自分の身体や筋肉を“脳でコントロールする感覚”を覚えること。人間の身体は、脳の使い方や意識の持ち方によって、いくらでも変えることができるのです。

ぜひこの秋からは、脳で自分の身体をコントロールし、より理想に近い健康で美しい身体をつくらせていきましょう！

健康運動指導士 湊 真里

東京女子体育大学卒業、1988年 健康運動指導士資格修得、2000年 フェルアンクワイスマソッド国際ライセンス取得、大学卒業後より有酸素運動時の質の良い動きについて研究。身体調整体操として集大成させ、本体操を創始。現在、指導者の養成に力を入れている。また、保健センターなどで健康教育の講師多数。花の集い健康コンシェルジュの会 会長。

脂肪酸に分類され、不安定な構造をしているため熱や空気により変性しやすい性質があります。分かりやすく言うところには、油です。とくに、高温の油で調理する炒め物や揚げ物などでは変化が起こりやすいとされています。ちなみに、同じく脳に良いとされる血液サラサラ効果などでも知られる「EPA」

脂肪酸で、アラキドン酸とともに摂取すると脳の若返りなどに効果的であることが分かっています。いずれも加熱や酸化に弱い成分です。アラキドン酸やEPA・DHAの効果をしっかり得るためには、ぜひ熱を通さずお刺身でいただきます。もちろん、お寿司やカルパッチョ、たたきなどでもOK。ぜひお魚を召し上げの際の参考にしてください。

いちぶつぜんたい

## 「一物全体」

～食材の美味しさと栄養をまるごと召し上がれ～

「一物全体」という言葉をご存知ですか？これは、「食べ物はできるだけ丸ごといただきましょう」という考えを表した言葉です。動植物の命をいただくのですから、感謝を込めて、その命は余すことなくいただきたいですね。また、1つの食材は全体で栄養バランスがとれており、一部分ではなく全体を食べることで、その食材がもつ栄養をすべて欠くことなく摂取できます。たとえば、野菜なら葉や皮、根などすべていただくのが理想。皮は剥いてしまうことが多いと思いますが、皮には他の部分にないビタミンやミネラルが含まれているのです。硬い芯にも食物繊維などの栄養が含まれているので、キャベツなども芯を捨てずにぜひ丸ごと食べましょう。また、魚ならば文字通り一匹丸ごと食べるのが理想。しらすやししゃもなどの小魚類なら骨や頭までしっかり食べられ、身の部分にないカルシウムなども摂れますね。またお米も分かりやすい例です。もちろん丸ごとといっても糶は食べられないので、玄米で食べるのが良いでしょう。玄米は栄養バランスが理想的な食材ですが、精米して白米になるとその栄養価は激減します。このように、食べ物は丸ごといただくことで栄養面での大きなメリットがあるのです。また、その食べ物の命をそのままいただくわけですから、きっと食品成分表の数字だけでは示せない“生命のパワー”を感じられることでしょう。ぜひ、普段の食生活でも、感謝の気持ちを持って可能な範囲内で“丸ごと食べる”ことを意識してみてくださいね。



# Anti-Aging

## 秋の味覚・さんまで脳のアンチエイジング！

秋に旬を迎える食材の代表格、さんま。秋といえばさんま、と言っているほど馴染みですね。今回注目したいのは、そんなさんまをはじめ魚やお肉などに含まれていることが多い「アラキドン酸」。アラキドン酸は、体内でほとんど作られないため食事から摂取する必要があります。「必須脂肪酸」のひとつです。このアラキドン酸がなぜ注目なのかというと、記憶力の向上や認知症の予防・改善に良いとして最近さまざまなところで取り上げられているのです。脳への効果が注

## 「お刺身」 脳への効果をしっかりと得るなら

脳への効果が期待できるアラキドン酸についてお話しましたが、アラキドン酸摂取のために魚をいただく際、覚えておきたいことがあります。それは「食べ方(調理法)」です。

最もおすすめなのはお刺身でいただくこと。その理由については、先ほど、アラキドン酸は必須脂肪酸のひとつをご紹介します。必須脂肪酸は構造的に不飽和

目されているということですね。アラキドン酸は、記憶に関わる脳の部分の神経細胞の生成を促す働きを持っています。高齢者やアルツハイマー患者は、脳の細胞膜に含まれるアラキドン酸の量が少ない傾向にあるとも言われているのです。神経細胞は70歳を超えても作られると最近分かっているため、いつまでも若々しい脳を保つためにも、ぜひアラキドン酸の含まれる魚やレバーなどを積極的に取り入れてみませんか？