

猛暑に備えて簡単「体力づくり」

●縄跳びとハチミツ

縄跳び

●体力維持

縄跳びによって意図的に体を動かすことで、体力維持・向上につながります。



●持久力

跳び続けると有酸素運動となり、大量の酸素が必要となるため心肺機能が向上し、持久力がアップします。

●筋力アップ

特に太もも前側の大腿四頭筋、ふくらはぎの下腿三頭筋、腕の上腕三頭筋を鍛えることができます。

●肩こり予防

縄跳びは短時間で体温を上げ全身の血行を促進するので、肩こり予防に有効です。



●転倒予防

連続で飛んだり、早く飛んだりすると、体幹が安定。体のバランスが保たれ転倒防止に効果的です。

●ストレス解消

リズムに合わせて行う運動は幸せホルモンのセロトニンの分泌を活性化。ストレスも緩和されます。

●カロリー消費

毎日120～160回縄跳びと時速13.8kmのランニングは時間当りの消費カロリーは同じです。縄跳びをして消費できるカロリーは、10分間でおおよそ70～100kcalです。ウォーキングは30分でだいたい92キロカロリーです。縄跳びは消費効率が高いのです。



●骨の強化

着地による衝撃は骨への刺激になり、骨をつくる骨芽細胞が活性化して骨量が増え、骨が強くなります。

●脳トレ

手と足のリズムを合わせるために脳が活性化。記憶力や思考力が向上するといわれています



●続けやすい

いろいろな技があるので、次から次へと新しい技に挑戦でき、それを克服すると満足感が得られます。

▶食後やコンクリートの上は避ける

消化不良を避けるため食後は2時間は空ける。夜、行うときは就寝1時間前までに。コンクリートや芝や草が生えている場所は不向きです。

▶持病がある人は事前にかかりつけの医師に相談

心臓病や高血圧などの持病がある人や、膝や腰などに痛みがある人は、事前にかかりつけの医師に相談をして下さい。縄跳びの最中は適度な水分補給を心掛けて下さい。途中で体調が悪くなったときは中止して下さい。

ハチミツ

●栄養成分が豊富

ハチミツは糖分が約80%、水分が約20%。その他にビタミン、ミネラル有機酸など約250種類にも及ぶ自然由来の栄養分を含んでいます。ただ、カリウムが多く含まれるので腎臓病の人は控えめに。蜜源植物にはソバ等もあるのでアレルギーの人は要注意です。



●疲労回復に効果的

ミツバチが花蜜を蜜胃にためたり仲間に口移した際に、唾液中のインベルターゼという酵素が花蜜成分のショ糖をブドウ糖と果糖に分解します。これらは単糖なので素早く吸収されエネルギーになります。

●口腔ケアに役立つ

ハチミツが口腔内の水分に反応すると、グルコースオキシターゼという

酵素がブドウ糖を分解し、抗菌力のある過酸化水素が発生し、口腔内衛生を保ちます。

●整腸作用がある

ハチミツには有機酸の一種のグルコン酸が含まれています。グルコン酸はビフィズス菌などの善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。



●甘味が強くカロリー控えめ

砂糖のカロリーは100g当たり約392キロカロリー、ハチミツはそれより約20%低い329キロカロリーです。しかも甘味は砂糖に比べて約2倍あります。

●睡眠の質向上

寝る前の1さじで、安眠を妨げる低血糖状態を避けられます。睡眠を促すメラトニン生成に関するトリプトファンとブドウ糖も摂取出来ます。

▶砂糖とハチミツの違い

ハチミツの糖はこれ以上分解されない単糖類のため素早く吸収されてエネルギーになります。一方、砂糖は二糖類のショ糖で、小腸で単糖に分解されてからエネルギーになります。



▶風味を味わうなら2年が目安

ハチミツは糖質が多い為きちんと保管すれば腐りませんが、時間の経過とともに風味や色が変わります。おいしく食べるのには2年が目安でしょう。

▶食べ過ぎに注意

毎食大さじ一杯が目安。

▶高温多湿を避けて保存

ハチミツは湿気と直射日光が苦手です。湿気が容器内に入らないようふたを閉める、また日の当たらない場所に保管して下さい。

▶結晶化しても食べられます。

これはブドウ糖が低温で固まったもの。ブドウ糖は脳の唯一の栄養源です。