第2回

MIKI BIO-C（ミキ バイオ シー）

ローズヒップとマリンカルシウムのハーモニー

体内吸収されやすい4：1の割合で含まれています

いつまでも動ける身体はサルコペニア予防から

サルコペニアとは筋肉量と筋肉が減少し、歩くのに杖が必要になるなど身体能力が低下した状態です。予防として、適度な運動、筋肉の材料であるタンパク質を十分にとること、そして近年の研究で明らかになってきたのがビタミンCとカルシウムの重要性です。

①ビタミンCで高齢になっても体力・バランス能力が良好に

ビタミンCには抗酸化作用があり、70歳以上の日本人女性を対象にした調査で、加齢で低下する筋力やバランス能力を良好に保ち、健康寿命を延ばす可能性が示されました。

②カルシウムがサルコペニアのリスクを半減させる

カルシウムというと骨との関係が深い栄養素ですが、筋肉を動かすのにも重要な役割を果たしています。60歳以上の男女を対象にした調査でカルシウムを積極的に摂取することでサルコペニアが予防できる可能性が示されています。

出典 … 「NEWS&COMMUNICATION」2021新春特別号より引用

ビタミンCは、お肌を整える効果も認められています。
美容と健康のために、ミキバイオ-Cをお役立て下さい。

編集後記

Merry Christmas!

自分の中のゴール

リンパ理事長との対談にあたり、「自分の中のゴールは？」と問われ、あと何年働けるかなぁと漠然と思っていましたが、この機会に自分なりに考えてみました。

これから歳を重ねるばかりですが、その時その時にギアチェンジし、できる形を取りながら、この仕事をやり遂げることをゴールにしました。お客様の体に触れ、心身を癒すこの仕事はとても楽しいです！お客様に「気持ち良かった！」と思っていただけることで、実は私が癒され浄化されていると感じています。

この先、体力的にも衰えては来ますが、現役で働いているからこそ、時間を作って旅行に行ける楽しみがあるのであって、責任のある仕事がなかったら、旅行も映画鑑賞も庭仕事も時間を埋めるだけになってしまう気がします。

働いているからこそ、家族や子供たちとの交わりの時間も大切な時間になると思います。

自分の健康や家族の事情で働けなくなっても、きっとその立場でできることを探している自分でいたいと思っています。

横山　志津子

5% OFF

回数券 または 1万円券

冬号限定割引実施中！

割引キャンペーン

【販売期間 1月末まで！！】

Adore Magazine

2021 Winter

ご予約はこちらまで　◆営業時間 10時～20時

090-5580-5221

プライベートサロン アドール Adore

〒959-0232　燕市吉田東栄町 31-34

https://www.web-adore.com/　Facebookやってます！

年末年始休業のお知らせ

休業期間 12/30(木)～1/3(月)

何卒宜しくお願いいたします。
よいお年をお迎え下さい。

LINE@でお得な情報ゲット
友達登録はコチラから

温活で肩こり・むくみ予防

「肩こり・むくみ」と「冷え」の関係

女性にはもともと「低体温」の人や手足などカラダの先端が冷える「末端冷え性」の人が多いと言われています。
特に、冬は寒さからカラダが冷えて筋肉が硬くなり、肩こりやむくみがさらに悪化するという悪循環を起こすため、カラダを温めて血行を改善する"温活"がとても大切です。

今すぐ実践できる"温活"3つのポイント

■ 適度な運動やマッサージで、筋肉を動かす

「エレベーターを使わず階段を使う」「すきま時間や入浴時にセルフマッサージ」など、できることからはじめてみましょう。手足の先が冷えると感じる人は、意識的に手や足の指を動かすことを習慣にするだけでも、効果があります。

■ カラダを温める食べ物・飲み物を選ぶ

生野菜、冷たい飲み物などカラダを冷やす食品を避け、生姜、にんにく、根菜など、カラダを温める食材や温かい飲み物を選びましょう。エネルギー源になる炭水化物やたんぱく質を極端に制限しすぎるのも、「冷え」の原因になるので気をつけてくださいね。

■ 薄着をやめ、冷えやすい場所をカバーする

冷えを改善するためには、首、おなか、手、足などの冷えやすい部位はできるだけカバーし、カラダの熱を逃さないことが大切です。マフラーやストール、ひざ掛け、腹まき、手袋、タイツや靴下、レッグウォーマーなどを、上手に活用しましょう。

回数券または1万円券を5%OFFで販売！

寒さに向かうこれから、巡りのいい身体を目指して温活に取り組み、元気にこの冬を乗り越えましょう！美容と健康の秘訣は継続です。いつも頑張っている自分へのご褒美に、アドールで癒しのひとときをお過ごしください♪

販売期間
2022年1月末日

輝く未来のためのお助けライブ

ここからチェック♪

『じゅんことまりこのお部屋へようこそ』に一般社団法人美容と健康普及会の新潟認定校としてゲスト出演しました。自分の歩みを振り返るいい機会になりました。
お時間があるときご覧ください。

https://youtu.be/HM_sn3C1TkI

「糖化」のリスクを減らそう

【 終末糖化産物 】

老化物質AGEを予防

「AGE(エージーイー)」をご存じですか？

ホットケーキのきつね色。これこそが「糖化」現象です。ホットケーキの材料は、小麦粉、卵、牛乳、砂糖などですが、これらの中の「タンパク質」に加熱によって「糖」が結びつき「糖化」が生じていきます。この「糖化反応」は、食べ物だけでなく、人間の体のでも起こっています。

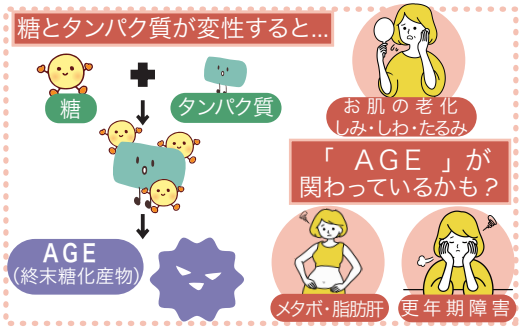
人間の体はコラーゲンなどの「タンパク質」からできています。また、食事からとった「糖」をエネルギー源として利用しています。人間の体内でも「糖化」がじわじわ進んでいるのです。
では、人間の体内ではどんなときに「糖化」が進んでしまうかと言えば、ズバリ、体内に「糖」が過剰にあるときです。あふれかえった「糖」は、血管や骨、神経など体を構成する「たんぱく質」にベタベタとくっついていきます。すると「糖」まみれになった「タンパク質」は変性し、最終的にAGE(エージーイー)という老化を促進させる物質になるのです。

AGEは老化や病気の原因物質？！

体内の「タンパク質」が「糖化」すると、皮膚、髪、血管など身体の至るところで機能低下や老化現象、病気が起こってしまう原因に。

「AGE」がたまる仕組み

AGEの蓄積量は「血糖値の高い状態×高AGE食品を食べる食習慣の持続時間」で決まります。そして、食べ物に含まれるAGEの7%が体内に蓄積されてしまいます。
AGEを貯めない食習慣を心がけましょう。



AGEをためない食生活　食べ方のコツ　調理のコツ

【食べ物によってこんなにAGEは違う！】

低AGE食品		高AGE食品	
白ご飯(茶碗1杯)	16	パスタ/ゆでる(12分)	242
蒸し鶏	769	鶏の唐揚げ	9,732
オムレツ (低温12分)	223	目玉焼き	2,749
バナナ	9	アボカド	1,577
アイスクリーム	34	チョコレート	1,500

AGE値(ku/00g)
※一日の総AGE摂取量の目安は15,000ku

出典 がくぶん「AGEフード・コーディネーター養成講座」より引用

- AGEを多く含む食品を食べ過ぎず、血糖値を上げにくいGI値の低い食品を選ぶこと。
食物繊維の多い食品から先に食べて、ファストフードを避け、ゆっくり食べるようにしましょう。
- 酢やレモンを使って血糖値の上昇を抑える工夫を。電子レンジの調理は控えましょう。

この度、AGEフード・コーディネーターの講座を受講しました。

AGEの数値を計ってもらう機会があり、驚くほど高かったので、勉強するきっかけになりました。「糖化は老化」恐るべしです！
情報を共有し、共に「糖化」によるリスクを減らしていきましょう。