

玄米プロテインで 運動ができる身体作りを してみませんか？

今日は、シニアの方にプロテインをおすすめしたいお話です。

まず、健康的に長生きするための一歩として、「運動ができる身体を作り」おすすめします。

加齢による食欲の低下や、消化能力の低下が原因で「タンパク質」が不足しがちです。だからこそ、不足している栄養素をきちんと補うことが重要となるのです。

そもそも「タンパク質」は、私達の体内で筋肉や血液、皮膚、各臓器などを構成する働きがあります。だからこそ、身体の源となる「タンパク質」をしっかり摂ることが大切になってくるのです。

健康の為に始めた運動も、低栄養状態では疲労感しか残らないと言う残念な結果になってしまいます。そうならない為に、シニアの方も、運動後にプロテインを摂ることはとても大切なのです。

ところで、なぜ「玄米」のプロテインなのか？というお話を簡単にしますと、

一般的に、筋肉ムキムキには、ホエイプロテイン・カゼインプロテイン、ダイエットには、大豆プロテインと言われています。それぞれに特徴がありプロテイン上級者には向いているのですが、人によっては、胃もたれやお腹がゆるくなったり、においが気になって続けられない事もあるのです…。

そこで、玄米プロテインの登場です！玄米なので内蔵への負担が軽く、アレルギー症状が出にくい、そして、クセがなくおいしい！！ともなれば続けていただけるのではないかと思います。

【micoco玄米プロテイン】



内容量: 150g(10g×15包)
価格: 3,960円(税込)

お得な
定期購入も
あります!!



毎月定期コースをご継続いただいている
お客様全員が対象!!

感謝の気持ちを
こめて…

1年に3回の特別イベント

豪華プレゼントを

お届けします!

☆☆2018年4月のプレゼント☆☆



※イメージです。変更となる可能性があります。
ミナト製薬オリジナル「micoco保冷バッグ」
(サイズ約:横330×縦200×マチ125mm)

キャンバス生地にmicocoのロゴが入ったシンプルなデザインの保冷トートバッグです。内側が全面アルミ仕様のファスナー付きなので、通勤や通学のお弁当バッグとして、サンドウィッチを入れてピクニックやレジャーにも活躍します。

※すべての商品の定期コースが対象です。
※毎月定期コースをご継続いただいているお客様が対象です。
※定期コース2回目以降のお客様が対象です。

Health for beauty ~身体の中から美しく~ ミナトヘルスフーズ

◆◆お客様相談室◆◆
ミナトヘルスフーズカスタマーセンター TEL:0120-41-3710
受付時間 9:00~21:00 年中無休(年末年始、GWを除く)

◆◆店舗URL◆◆
<http://www.minatoshiki.com/>

Health for beauty

~身体の中から美しく~

2018年1月号



脳を活性化させ健康にも効果的な「散歩」を始めてみませんか？

新たな気持ちでスタートする新年の幕開けです。

さて、2018年はどんな年にしよう。どんな抱負を持って生きていこうかと考えているなら、新年から始める一つの習慣に「散歩」を取り入れてみてはいかがですか？「散歩ってただ近所を気ままに散策するだけの？」と疑問に感じるかもしれませんが、実は散歩には心身にとってとても重要で1年を有意義なものにする効用がいろいろ隠されているのです。

まず注目すべき効用は、散歩が思考力や記憶力をアップさせる効果絶大な「脳トレ」であること。普通に歩くだけで体内の血液循環が活発になり、新鮮な酸素が体のすみずみに送り込まれます。これは脳も同様で、前頭葉に送り込まれた酸素は思考力ややる気などを大幅にアップさせることが科学的な研究でも証明されています。それを裏付けるエピソードとしてアップルの創始者スティーブ・ジョブズを始め、フェイスブックのマーク・ザッカーバーグ、ツイッター社のジャック・ドーシーも「散歩ミーティング」と称して歩きながら会議を行っていたことが有名です。もっと古くは、哲学者のソクラテスやプ



ラトンも歩きながら学問についての難しい問答を行っていたそう。歩くことがいかに脳の活性化に役立つかという証明のような逸話ですね。

また、歩くことは脳への効果に限らず、筋肉を鍛えたり基礎体力を養うという効果もあります。体温も自然に上昇しますので、低体温で免疫力の弱い人にとっては、風邪などを引きにくい体づくりにも役立つのです。もちろん、腕を振って姿勢を保ち早足で歩くウォーキングは筋力のためにはさらに効果的ですが、実は散歩とウォーキングの消費カロリーはそれほど差がないことも分かっています。つまりた



だ散歩をするだけでも脂肪燃焼やダイエットには効果があり、「頑張る」というストレスがない分、メンタルにも良い影響があると考えられます。

では、散歩はどのように始めればいいのでしょうか？

実はこれもいたって簡単なことです。なぜなら人は毎日通勤や買い物、犬の散歩など、何かしらの目的で歩いているからです。「さあ歩くぞ」と考えるのではなく、外の新鮮な空気を吸って景色の移り変わりや街の様子を楽しむのが散歩。だからこそ脳は活性化され、セロトニンという幸せホルモンが分泌さ



れて人はリラックスした前向きな気分になれます。セロトニンはとくに朝日を浴びることで活発に分泌されるため体内時計を整えるという意味では朝に散歩をするのが効果的ですが、散歩を習慣化する意味では時間にもそれほどこだわる必要はありません。むしろ何も目的を作らずに普段は通ったことのない道を歩いてみたり、隣街まで足を延ばすなど、自分の好奇心を満たす小さな冒険をしてみることで散歩をより効果的なものにします。

当然よく歩けば運動不足の解消になりますし、体重や体脂肪、コレステロール値を下げて筋力をつける効果も徐々に発揮されてきます。日常生活の視点を少し変えてみるだけで、散歩は十分にエクササイズ役を果たすということです。

そんなふう楽しみながら行う散歩でも代謝が上がって体はエネルギーを必要としますので、歩いた後はプロテインを補給しましょう。運動後45分以内が栄養補給のゴールデンタイム。手軽においしく飲めるタイプのプロテインを摂取すれば、散歩という軽い運動レベルが効率のいい筋トレに早変わりします。

2018年、心身ともに健やかに過ごすために、毎日の散歩を習慣づけてみてください。