

「100しながら」×「かかと落とし」で骨強化??

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、今回は骨の強化に欠かせない知る人ぞ知る
「骨ホルモン」についてお話しします♪

■ 骨だけでなく臓器にも嬉しい骨ホルモン

骨の強度は20代が一番強く、そこからは加齢と共に骨も老化します。

「骨を強くするには？」というとカルシウムなどの栄養が頭に浮かびますが
骨を強くするための「ホルモン」があることを皆さん、ご存知ですか？

通称「骨ホルモン」ことオステオカルシンはタンパク質の一種。

骨ホルモンは骨の強化だけに留まらず、様々な臓器の機能を活性化させる
役割もあるとのこと。

<骨ホルモンで活性化する臓器>

- ・脳：神経細胞の結合を維持させて、記憶・認知機能を改善させる
- ・肝臓：肝細胞の代謝を向上させて肝機能の向上
- ・心臓：動脈硬化を防ぐ
- ・腸：オステオカルシンは小腸で働き、糖などの栄養吸収を促進
- ・精巣：男性ホルモンを増やす
- ・皮膚：骨芽細胞がつくるコラーゲンは皮膚組織と同じ種類で、シワの数との相関が高い
- ・腎臓：骨がつくる「FGF23」というホルモンが腎機能を向上させる

また、骨ホルモンが少ない人ほど血糖値が高いという実験結果もあり
骨ホルモンをたくさん分泌させることの重要性が伺えますね。

■ ながら作業の「かかと落とし」で骨強化

とはいえ「骨ホルモンってどうやって増やしたら良いんだろう？」
というのが次なる課題なわけですが、答えは単純明快。

誰でも簡単に出来る骨ホルモンを増やす運動があるのです。

それは「かかと落とし」。

- ①つま先で立って背伸びをするようにゆっくり大きく伸び上がる
- ②一気にストンとかかとを落とす

これを1日30回を目標に行うだけ！

空いた時間や、家事をしながら、テレビを観ながらなど
「ながら運動」としても最適ですね♪

この動きは体重の3倍の力が骨にかかります。

振動などの刺激が伝わると骨と骨のネットワークが活性化して
骨ホルモンこと「オステオカルシン」が分泌されるとのことです。

たった1週間でオステオカルシンの数値が上がり
血糖値も下がるという実験結果もあるそうです。

■ カルシウムの多い雑穀は？

普段の営業活動や、当社のアンテナショップで

「カルシウムの多い雑穀はあるんですか？」と聞かれることも多々あるのですが
そこでオススメしたいのはアマランサス♪

アマランサスは100gあたり160mgのカルシウムがあり

その量は、白米の32倍！

キヌアやチアシードに続くスーパーフードとしても注目されています。

栽培方法も簡単で、葉も種も食べられ、キレイな色に咲く花にも注目です♪

ご飯と一緒に炊く以外に

スープに混ぜたり練り物に使うなど用途も様々♪

皆様ぜひお試しください♪

素材 アマランサス

-JAN:4900390701968

-内容量:500g※業務用サイズもございます。

◇◇◆

【次回展示会のご案内】

第1回 お米産業展～RiceEXPO～

2019年7月3日（水）～5日（金）@パシフィコ横浜

<http://riceexpo.jp/>



配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>