

# DrダイエットSignal

平成29年9月号 NO.23

今月は、スポーツクラブVivo セトレ店が発行しています。

暦の上では秋ですが、近年では9月でも夏の暑さを感じられる季節ですね。9月は上旬と下旬で気候が変わる時期なので、気温の変化で体調を崩しやすいです。今月は、身体の免疫についてお話致します。

## ～ 秋は免疫力アップが重要 ～

秋～冬にかけては空気が乾燥する季節であり、風邪の原因となるウイルスから、身体に気をつけなければいけない季節です。

今月号では、抗酸化物質のビタミンA・C・Eとファイトケミカルを摂取し美肌だけでなく、免疫力アップに繋がるお話をしていきます。

## ～ 美肌と健康を司る免疫力って？ ～

『肌は内臓を映し出す鏡』つまり、『肌がきれい＝内臓が健康な証拠』。

- 1. 神経・・・身体の各部に指令を出す監督役
2. ホルモン・・・身体の機能を温めたり、抑えたりする調整役
3. 免疫・・・細菌やウイルスなどの異物から身体を守る軍隊役。

このうち『免疫』は、最も生活習慣の影響を受けやすく生活によってコントロールしやすいといわれています。

例えば風邪を引く原理は、免疫力が低下しているとウイルスの増殖を防げず感染して風邪の症状が出てしまうということです。

免疫力が低下する原因として、睡眠不足や運動不足、偏った食生活が挙げられます。年を重ねるごとに免疫力を上げることを意識した健康的な食生活を送ることが、健康への近道といえます。

## ～免疫力をアップさせるために摂るべき食材～

食事で免疫力アップが期待される抗酸化作用のある野菜をご紹介します。

1. 皮膚や肌の粘膜を強くする食材を摂り、ウイルスを侵入させない。  
→βカロテンが多い緑黄色野菜（人参・かぼちゃ・ほうれん草・小松菜）  
※体内に入ると必要な分だけビタミンAに変換され、粘膜を強くします。
2. 免疫システムを司る白血球を活性化させる食べ物を摂る。  
→ユリ科の野菜・・・にんにく、玉葱、長葱、にら など  
→アブラナ科の野菜・・・キャベツ、大根、ブロッコリー、小松菜 など  
※どちらの野菜にも『ファイトケミカル』が多く含まれています。

## ～ 免疫力アップストレッチ ～

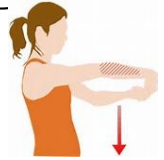
### ①肩から腕にかけてのストレッチ

- 片方の手を肩の上から背中にまわします。
- 反対側の手は下から背中に手をまわし、上からまわした手にタッチしましょう。



### ②手首から腕にかけてのストレッチ

- 片方の手を指先を上にして前に伸ばします。
  - もう片方の手で伸ばした手の親指以外の4本の指をにぎり、自分の方へ引き寄せます。
- ※伸ばした腕の肘がしっかりとのびているかを確認しながら交互に行います。



### ③下半身のストレッチ

- まずは両脚を前に伸ばした姿勢で床に座ります。
  - そこから息を吐きながら少しずつ脚をひらいていきます。
- ※息を吐きながらゆっくりと脚を開きます。下半身の伸びと解れを感じましょう。下半身のストレッチは就寝前に行うと安眠効果もありますよ。



楽トレfit

フィット  
会員様限定10%OFF  
クーポン使用により可能

今話題のフィットネス商品が購入できる通販サイト！

プロ達が選んだグッズをお手軽に購入できます！

インターネットから「楽トレfit」と検索し、



アクセスしてみてください！

QRコードからのアクセスも可能です！



【Dr.ダイエット会員】  
月4回…8,640円(税込)  
月8回…15,552円(税込)  
月12回…20,736円(税込)  
1回体験可能(有料)

- 神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo
- ホテルセトレスポーツクラブVivo
- スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園
- Bears大日 スポーツクラブVivo
- Vivo Bearsi 豊中(女性専用ヨガスタジオ)
- ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ(提携受託店舗)

