

にしGO健幸だより

R6.11月

vol.6



令和6年11月9日に開催した第5回元気からだ塾 鎌田實氏講演会「ピンピン元気に生きるために～脳卒中・心臓病、認知症にならない生き方～」には、350名の方が参加されました。

日本人の22.2%が血管の病気で亡くなっています



野菜の抗酸化力

- ・1日350gを目標に食べましょう！
- ・福島県民は1日60g不足しています。



貯筋と速歩き

- ・筋活、貯筋は大切です。筋肉が収縮すると「マイオカイン」という若返りホルモンが分泌され、血圧・血糖値・認知症・がんのリスクを下げたり、免疫力を高めたりする働きがあります。
- ・たまに大股で速歩きをすると、認知症の発症率が大幅に変わってきます。



オートファジー

- ・夕食から翌日の朝食の時間を10～12時間空け、消化器官を休ませることで細胞が若返り、栄養の吸収が良くなります。

血管の病気を防ぎ、血管を若返らせる方法を3つご紹介します。この3つ以外にも、塩分摂取量が大きく関わってきます。西郷村のみなさんは1日1g減塩することを目指してできることから始めましょう！



講師：【医師・作家】鎌田 實氏

鎌田式ワイドスクワットで「マイオカイン」を分泌！

- ①肩幅+20cm足を開き、足先と膝頭の向きを平行にして立つ。
 - ②まっすぐ下へ沈み込み、元に戻す。これを10回チャレンジ！
- トイレ等、立ち上がったついでに若返りホルモンを分泌させよう！



若返りのスーパーフード ブロッコリー！！



ブロッコリーには抗酸化力・ビタミンK・カリウム・葉酸・たんぱく質が多く含まれており、若返りのスーパーフードです。冷凍のもので成分は変わらないので、食事に取り入れてみましょう。また、ブロッコリーは歯ごたえがあり、よく噛んで食べることでオーラルフレイルの予防にもなります。

「あいうえお塩分表」もぜひ活用してね！

あいうえお塩分表

品名	単位	塩分	品名	単位	塩分	品名	単位	塩分	品名	単位	塩分
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご	100g	0.0g	みかん	100g	0.2g
りんご	100g	0.0g	バナナ	100g	0.3g	みかん	100g	0.2g	りんご	100g	0.0g
みかん	100g	0.2g	バナナ	100g	0.3g	りんご</					