

食事で疲労回復 (PART2)



体内効率を良くするクエン酸パワー

クエン酸は「クエン酸回路」を順調に回転させ、脂肪や酸化物を効率よくエネルギーに変化させるための物質です。

ストレスや疲労が溜まってくると、血行が悪くなって体内が酸素不足の状態になり、クエン酸回路の働きが悪くなります。それによってエネルギーにうまく変化しきれなかった残りカスが「乳酸」として蓄積されてしまい、疲れの元となります。クエン酸はそんな乳酸や余分な脂肪を分解・燃焼させ、いち早い疲労回復に役立ってくれます。

またクエン酸は、ミネラルの吸収を促進する働きもあります。体内に入ったミネラルの酸化を防ぎ、活性酸素から体を守ってくれるので、老化の防止にもつながります。

さらにクエン酸は、血液をサラサラにして血管を丈夫にするので、腎臓機能の改善にも役立っています。

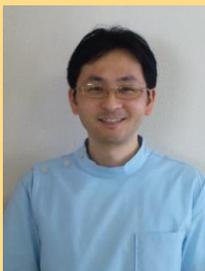
この他にもダイエットや骨粗しょう症の防止など、疲労回復以外にもさまざまな期待が寄せられるクエン酸、是非うまく取り入れていきましょう。

クエン酸を多く含む食べ物



グレープフルーツ・レモン・オレンジなど柑橘類、梅干し、酢など、すっぱい食べ物に多く含まれています。

ごあいさつ



こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

雑草が次から次へと生えてくるこの頃ですが、草むしりで膝を痛める方が最近多くいらっしゃいます。しゃがんだまま、自分の横の方に生えている草を取ろうとして、体と膝を捻じる動作によって、膝関節がズれる為だと思われます。

膝痛の原因が膝関節のズレであることは、世間一般では殆どまだ知られていません。関節が変形してしまう前に、ズレを矯正することが非常に大事ですので、膝に違和感がある方は、当院の施術を受ける際には、遠慮なく声をかけて下さい。