「ありうむ倶楽部 NEWS」では、身体のしくみや栄養成分の働きなど健康づくりに関する情報を中心にわかりやすく紹介いたします。健康は“調和のとれた食事”と“適切な運動”と“十分な休養”によって支えられます。生活のリズムを大切にして、健康で楽しい毎日をお過ごしください。

■シリーズ『野菜・野草の花』
10 月は山辣韮（やまらっきょう）の花です

監修 ㈱北海道バイオインダストリー 主任研究員 斎藤昭彦

山辣韮（やまらっきょう）の花

山辣韮はユリ科ネギ属の多年草です。草丈は 30～ 50cm になり、9 月から 11 月にかけてピンク色の球状の花をつけます。地下には細長い球根ができ、“らっきょう”より細く食用にはならないとする地方もありますが、山菜として炒め物、揚げ物などで楽しめます。

スポーツと健康

10月には天界がちょっと慌ただしくなります。日本じゅうの神様が出雲に集まり全国大会を行うため各地を旅立ちます。だから諸国は「神無月」となり、出雲は「神有月（神在月）」となります。周知のとおり俗説ですが、八百万の神（やおよろずのかみ）が集まり賑やかな宴会が開かれるんだろうなぁ、と想像すると楽しくなります。さて、健康を気にすることのない神様は年に一度のお出かけでいいとしまして、私たち人間には普段からの積極的な活動は欠かせません。10 月は体育の日がありスポーツの秋です。スポーツと言えば、韓国で開催された世界陸上では男子 100 メートル決勝で本命ボルトがフライングで失格になったのは記憶に新しいところです。また、ハンマー投げでは室伏選手の活躍や、女子短距離では福島選手が 100・200mで日本人女子ではじめて準決勝に進出するなどの活躍も、私たちに勇気を与えてくれたできごとです。そこで、今月は健康づくりに欠かせないスポーツの特集です。

「体育の日」は東京オリンピックから

ご存知の方も多いと思いますが、「体育の日」は東京オリンピックの成功を記念して、それまでのスポーツの日を改めたものです。その理由は、政府通達に「昭和 39 年に開催されたオリンピック東京大会の輝かしい成果とその感激を記念し云々～」とあります。「夏のオリンピックでの輝かしい成果」にまさか？と疑う方も多いと思いますが、下の表を見ると“本当に輝かしかったんだ”と思う筈です。

昭和 39 年オリンピック東京大会各国獲得メダル数

順位	国・地域	金	銀	銅	合計
1	アメリカ	36	26	28	90
2	ソビエト連邦	30	31	35	96
3	**日　本**	**16**	**5**	**8**	**29**
4	東西統一ドイツ	10	22	18	50
5	イタリア	10	10	7	27

左のバレーボールの写真は「東洋の魔女」と言われた日本の女子チーム VS ソビエトの決勝のひとコマ。中段左は体操競技で数々の金メダルをとった遠藤選手、右は重量挙げの三宅選手、そして下段は日本のお家芸柔道ですが、実はこの決勝戦では負けています。無差別級の対戦相手はオランダのヘーシンク。実に圧倒的な強さで優勝し「柔道で日本人より強い外国人がいる」ことに衝撃を受けました。

ヘーシンク氏は日本の道場で柔道を学び“礼節を重んじる紳士”であることを後から知り、ほっとした人も多かったようです。

現在の体育の日は 10 月の第２月曜となっていますが、たまたま今年は 10 月 10 日で東京オリンピックの開会式、旧体育の日と同じです。記憶に留めたい日ですね。

1 週間に 23 エクササイズを

さて、オリンピックを目指さない私たちとしては、いったい何を目標に運動を行えばいいのか？どの程度の運動が必要なのか？。という疑問に、国の「健康づくりのための運動指針」をご紹介しましょう。指針では「生活習慣病の予防に１週間に２３エクササイズ」の運動が必要であるとしています。
例えば、通常歩行はレベル３の運動の強さとして、それを１時間続けると「３エクササイズ」の運動をしたと測定します。１週間に７～８時間歩くのは難しいかもしれません。そこでレベル６の身体活動である階段昇降や軽いジョギングを取り入れると半分の時間で達成できるので、これなら可能性はあります。下の図は１エクササイズの運動に相当する生活活動や運動を表しています。これを参考に、あなたの現在の運動量の過不足を把握して運動の面からも生活習慣病の予防を考えてみましょう。

運動はもろ刃の剣

運動を行い酸素を摂取することで、エネルギー代謝が成されカロリー消費につながります。酸素を摂取しやすい身体にするには継続した運動が必要です。反面、酸素を消費すると同時に活性酸素となって細胞を傷つけ、身体の老化を招く原因になることがある、もろ刃の剣でもあります。国もこの運動指針と同時に酸素摂取量の基準も設けています。詳細については別の機会にご紹介しますが、運動と活性酸素の除去はセットで考える必要があります。
脳の酸素消費量は身体の約 20%を占めますので、脳を働かせると大量の活性酸素ができ血管と共に大きなダメージを受けます。そこで毎日のアリウムエクセラは欠かせません。左の図でもわかるように運動に限らず生活活動でも同じ運動効果が得られると同時に、活性酸素の危険が潜んでいます。十分留意した健康づくりが必要です。

栄養機能食品　アリウムエクセラ

アリウムエクセラの原材料

アリウムエクセラには北海道資源を活用した血管や血液の健康を支える栄養複合素材が生きています。

ギョウジャニンニク　タマネギ　アロニアベリー　グレープシードオイル　マルチビタミン

アリウムエクセラの開発技術と栄養機能

タマネギ健康成分の２つの特許

抗酸化成分ＤＰＴＳ（ジプロピルトリスルフィド）の生成抽出技術や働きに関する発見に対して、それぞれ特許を取得しています。

製法特許『バイオラショナルコントロール』（特許第 3725079 号）
用途特許『記憶障害改善作用を有する組成物』（特許第 4139677 号）

機能性複合素材の新・相乗効果

■血流改善・メタボ
血栓や血中の汚れなどを取り除き流れを正常にすることで、酸素や栄養素が全身に行きわたります。それは同時にメタボリックシンドローム対策の基本といえるでしょう。
■アンチエイジング
身体に残った活性酸素は細胞を傷つけたり、有害成分と結びついたりして老化や疾病の原因をつくります。毎日除去することが若さを維持する秘訣です。

コールセンター　0120-933-695
月～金の平日のみ受付 10：00 ～ 18：00
※土・日・祝日はお休みとなります
ホームページ　http://www.polestarinc.jp/club/
FAX　011-816-7292