

生き生き・快適生活術

③2 抗疲労効果

夏のような高温多湿環境になると、私達の体は内部に熱をためないよう、交感神経を優位にして汗腺を開き、汗をかきます。ところが交感神経が優位なままだと、胃腸の運動が抑制される、気分が高まり十分な睡眠が取れなくなるといった影響も出てきます。その結果、**食べる量が減り食欲が無くなる**、あるいは**十分に眠れず疲れが抜けない**ことがあります。更に夏の間にたまった疲れは、季節の変わり目に出てくる可能性もあります。レオピンシリーズに含まれる熟成ニンニク抽出液(AGE)は、滋養強壮によりからだを元気にして、健康なからだ作りを応援してくれます。

★夏を健康に過ごすアドバイス

① 消化を促す食材、食欲を増す食材を摂る

食べた物が体の栄養になるように胃腸での消化を促す、ヤマイモ、オクラ、大根等を料理の中に加えてみましょう。食欲が落ちている場合はレモン、梅干し、シヨウガ、ミヨウガ等酸味や辛味を効かせると食欲が出てきます。

② 軽い運動を行う

ウォーキング等軽い有酸素運動を1日20〜30分程度行う事で体内の血流が良くなり体温調節がしやすくなります。朝夕の涼しい時間帯に続けて行いましょう。

③ 寝る前は、なるべくリラックスできる状態にしておく

寝る前はテレビ、パソコン、スマートフォン等の画面を見ない、部屋を少し暗くするなどして徐々に副交感神経を優位にしておくと眠りにつきやすくなります。

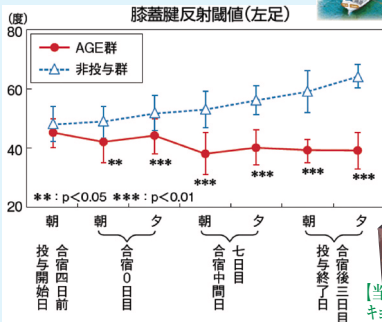
今回はレオピンシリーズに含まれる熟成ニンニク抽出液(AGE)が疲労に対する効果のデータありますのでご紹介させて頂きます。



肉体疲労に対するAGEのはたらき(ヒト)

基礎と臨床. 20(16)111-127.1986

大学のサッカー部員が14日間の合宿をしたときの疲労度を、AGEを服用した群と服用しなかった群で、合宿4日前から終了4日目まで、膝蓋腱反射試験により測定した。



→ AGE非服用群では疲れが残り、叩打錘を高い角度から打たなければ膝蓋腱反射が確認できなくなってきたが、AGE服用群では疲労回復作用がみられ、さらには体力増強作用ともいえる結果が得られた。



【当店おすすめ商品】
キョーレオピンNEO・レオピンファイブ
NEO・レオピンロイヤル