

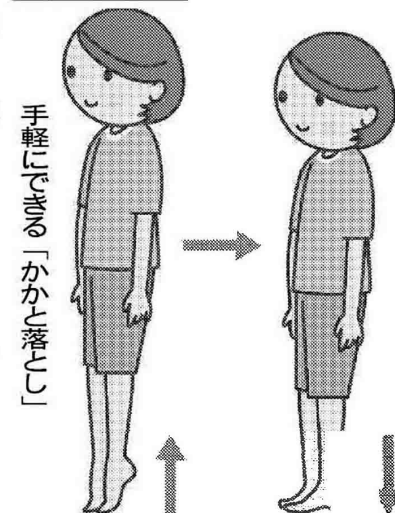
健康常識を疑え!

シニアによるシニアのための健康術

リタイア組の中には、「ないかもしれない」。すっかりとウォーキング。そこで、みなさんへのさまたげな事情があり、したり、ジムに通った。質問です。日常でこんなやむを得ないケースもありしている方も多いでしこと。していないでしるでしようが、これらのよう。一方で「運動は苦うか。」

手、きらい」。「医者には、運動しろ、と言われるが、やコンビニに行くにも、なかなかね」という。つい車、使ってしまう人、あるいは「運動が必須なことはわかってはいる。ベーターやエスカレーターが時間も金もなくて」と一に乘ってしまう。いう方もいるでしょう。

高年齢者にとって、1人買って使っている。ひとりの行動様式がこれほど異なる分野はあまり、通販利用が増えた



手軽にできる「かかと落とし」

例、チェックしてみただけで、気づきがあると思えます。運動といつても、「さあジムに行くぞ」とか「さあ歩くぞ」と意気込まずとも、日常生活のちょっとした工夫でいくらかでも体は動かせるのです。お金と時間は必ずしも要りません。自分で料理すること

このように、さまざまな家事が「運動」にもなります。中でも拭き掃除など普段使われない筋肉を使えることができます。

運動量(「カロリー消費量と運動」)は「瞬間的な運動強度(※メッツ値を単位として)」と「安静時のメッツ値」の差に比例します。メッツ値は、歩行、階段、掃除など、さまざまな活動の強度を表す単位で、1メッツは安静時の消費カロリーに相当します。

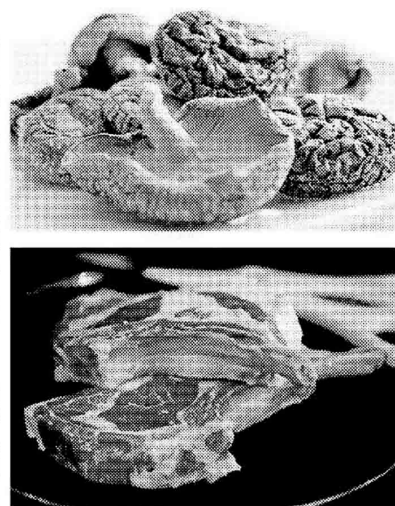
運動量(「カロリー消費量と運動」)は「瞬間的な運動強度(※メッツ値を単位として)」と「安静時のメッツ値」の差に比例します。メッツ値は、歩行、階段、掃除など、さまざまな活動の強度を表す単位で、1メッツは安静時の消費カロリーに相当します。

一般社団法人ディレクトフォース(DF、東京都港区、段谷芳彦代表理事)は、「社会の役に立ち、生きがいを感じる」ことを目的として設立。産学官出身のOB・OG約600人が、「社会貢献と研究」「企業支援」「交流交友」の3つの活動を柱に幅広い分野で活躍中。今年9月、創立20周年を迎え、「DF流 健康長寿の知恵」あなたの健康常識が違っていないませんか?」(クエーサー出版)を刊行した。

侮れない家事や買い物物の運動量

歩いているから大丈夫、交互に繰り返すことで筋肉が鍛えられます。さらに屋内でもどこでも簡単かつ短時間でできるスクワットは非常に有効です。

ウォーキング自体は、歩速スピードにもよりますが、消費量は少なく、また、消費量は少なく、また、歩いているだけでは、筋力が増える、ということもありません。要は運動の種類はここでも転がっているといふことですね。(ディレクトフォース 江村泰一)



堀メソッド

病院で処方されるビタミンDは活性型ビタミンDというもので、過剰摂取した際に副作用の可能性があります。一方で、食事やサプリメントから摂取するビタミンDは不活性型で過剰摂取に伴う危険性は少ないものです。また、なるべく明るいうちに外に出て、たくさん日を浴びることもお勧めします。

原因不明の不安や憂鬱な気分が襲われたら、精神科や心療内科、日比谷国際クリニックなどが開設しているメンズヘルス外来などに相談することも選択肢にいらしてください。

れ、肉が柔らかくなるまで2時間ほど煮る。②トウガンの皮を剥き、一口大に切ったラムと一緒にさらに1時間煮る。③干しシイタケ、ライスマードルをお湯で戻しておく。④①に③とその他の具材を入れて食べ頃になれば出来上がり。

ビタミンDを豊富に含む鍋料理

【一般社団法人1UP学会】男性医療に関する最新医療技術や情報、健康・広報活動を行う医療専門団体。テストステロン補充療法による専門外来を東京都千代田区の日比谷国際クリニック(<http://www.hibiyaclinic.jp>)で実施中。

監修 堀江重郎 順天堂大学大学院教授(泌尿器外科学)。日本メンズヘルス医学会理事長。日本抗加齢医学会理事。東京大学医学部卒。日米の医師免許を持ち、がん治療から男性医療まで臨床経験も豊富。近著は「LOH症候群」(角川新書)。

骨つきラム肉のチャンスンマハ風(5人前)

■材料

- ▽骨つきラム肉(1kg?)
- ▽岩塩(10g?)
- ▽トウガン(300g?)
- ▽水(2000cc)
- (以下、いずれも好みの量で)
- ▽杜鵑

▽ライスマードル

- ▽干し椎茸
- ▽春菊
- ▽長ネギ
- ▽エノキ
- ▽ニラ

■作り方

- ①ラム肉、岩塩、水を鍋に入

テストステロンを増やす 堀メソッド 筋トレ&生活習慣

秋から冬にかけて、原因が分からず憂鬱な気分になってしまふ人がいます。これは季節性鬱という症状で、日本人の有病率は2%ほどと言われているが、鬱症状とはいかないまでも、もの悲しい気分になる人は多いのではないだろうか。

季節性鬱の詳しい原因は分かっていませんが、主に日照時間不足と考えられています。日照が減ると脳内のセロトニン分泌が減り、やる気が低下してしまうという理論です。実際、季節性鬱になりやすい人として、若い女性や高緯度に住む人が挙げられます。

季節性鬱には高照度光療法という治療が行われます。病院や家庭で早朝の1-2時間ほど2500-10000ルクスの光を浴びる治療法です。それでも効き目がなかった時には、抗うつ剤が処方されます。

ここでも注目したいのが、テストステロンです。テストステロンは精子の生成に必要なビタミンDは日光を浴びることで生成されますが、冬場は不足傾向になります。そのため、もともとテストステロンが低い人は気分が低下する可能性があります。

そこで今回はビタミンD 豊富に含む干しシイタケなど、たくさん使

う料理 紹介します。モンゴルの鍋料理「チャンスンマハ」をアレンジした鍋レシピです。別項。中に入れるラム肉に含まれるカルニチンはテストステロンを作る睾丸の働きを促進します。カキに豊富な亜鉛はテストステロンを作るのに必須の栄養素です。

です。また、トウガンに含まれるシリリンはEDの改善に役立ちます。ビタミンDを豊富に含む食材は他にも、サケ、さんま、しらすほし、鰯の丸干し、乾燥きくらげなどがありますので、冬の食事に取り入れてみてください。