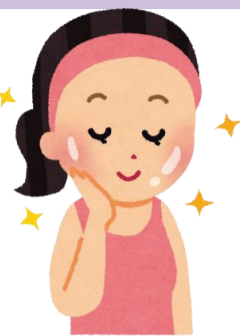


我孫子市民体育館 健康豆知識 2024/7

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
トレーニングしていますか？体を動かすことは大事なことです。でも動かすだけではなくケアも大事。★
今回は栄養で体をケアしてくれる「コラーゲン」について掘り下げていきます



寝る前にコラーゲン

身体を構成している大事な栄養素の一つがタンパク質です。実はコラーゲンもタンパク質で、体内のタンパク質の約30%はコラーゲンなんです！靭帯・腱・皮膚・骨・軟骨・筋膜などに多く含まれていて、コラーゲンを摂取することで体の成長や修復が早くなります。特にケガをしたときにコラーゲンを取ることで治りが早くなるといわれています。コラーゲンだけではなく、ビタミンやミネラルを摂取することでコラーゲンの体への吸収を早めることができます。筋トレも一緒に、トレーニングして筋肉痛になるのは筋繊維が破壊されるからで、それを修復するためにはタンパク質が必要です。トレーニングを一所懸命頑張っている、タンパク質が足りなければ筋肉は作られません。また休養も大事で、体を休めている時に体が作られて、怪我の修復もします。寝ている時には成長ホルモンも多く分泌するので、翌朝の肌のハリ・ツヤ、弾力が良くなるので、夜寝る前にコラーゲンを摂るといいですよ。



コラーゲンの吸収

コラーゲンをしっかり吸収させるには、まずは腸の環境を整えることです。コラーゲンを摂取すると、胃や小腸で分解されてアミノ酸になります。そして小腸から吸収されて血液とともに全身に送られます。つまり小腸の働きが悪いと分解や吸収がされにくくなり、摂取していても意味がありません。小腸を整えるには、発酵食品を摂取したり、お腹を冷やさないようにしましょう。また、睡眠不足もダメですよ。そして吸収をより高めるにはビタミンCを摂取しましょう。



コラーゲンたっぷり料理

骨付き鶏肉と小松菜・キャベツの鍋料理がおすすめです！骨付き鶏肉にはコラーゲン、そして小松菜とキャベツにはビタミンCが入っているので、夕飯に食べて、次の日の朝にはお肌プルプルになっているかも！味付けはお好みでいいのですが、牛乳ベースのシチューはいかがでしょう。牛乳にはトリプトファンという睡眠を促す成分が入っているのです。鶏肉からコラーゲンを摂ってビタミンCで吸収して、牛乳で熟睡しましょう！暑い時期に熱い食べ物は嫌？暑いときこそ熱いもの食べて、汗をかいて代謝を良くしましょう！ちなみに豚骨ラーメンもコラーゲンたっぷり！でも食べすぎ注意！

健康診査を受けよう！

また、我孫子市では特定健診を行っています。日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

- 健診名 : 我孫子市特定健診
- 対象者 : 我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方
- 健診内容 : 身体測定・血圧・尿検査・血液検査など
- 実施期間 : 令和6年6月～翌年1月末日

お問い合わせ・我孫子市健康づくり支援課(保健センター) 04-7185-1126

