

6月の季語 十薬(じゅうやく)

十薬は、“いろいろな効能がある薬草”という意味。別名ドクダミの名には“毒だし”の意味があるようで、いずれも薬効があることを示している。

臭気が強いため、嫌がる人も多いが、白い十字のような花(白い部分は苞、真ん中の黄色い部分が花で、夜も閉じることはない)は清楚で、初夏の宵に爽やかに見える。

十薬の花の十字は夜も白し 佐藤 謙人



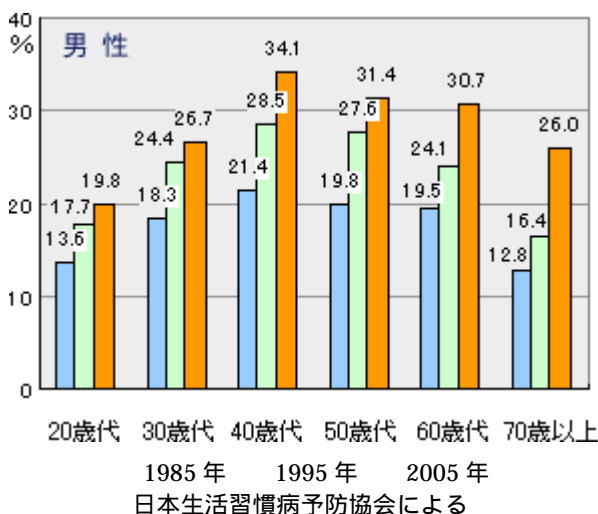
ドクダミの生の葉には消毒効果があり、貼っておくと傷薬になる。また、乾燥させた葉で作るドクダミ茶には高血圧予防やデトックス効果があるとされる。その他、動物の匂い消しなどの消臭にも使える。

ドクダミは栽培が楽で、自宅でドクダミ茶を作ることも簡単だが、地下茎でどんどん増えるために、むしろ増えすぎて困る心配が大きい。

男性の肥満率が上がっている

中高年男性に肥満者が増えているとは感じていなかったのだが、この20年間で確実に増えているという。

厚生労働省が公表した「2005年国民健康・栄養調査」(06年速報を含む)によると、20代以上のすべての年齢階級の男性で、肥満者の割合が20年前(1985年)、10年前(1995年)と比べて増加。なかでも40歳代は34%が肥満者と最も高くなっている。



尚、女性では肥満者の割合が減少したが、代わりに若年層に低体重(やせ)が増加している。(20~30歳代の女性の約23%がやせ)

近年話題になっているメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)についても、05年と06年の調査を合わせたデータから、該当者が推計され、その結果、40~74歳の中高年男性の2人に1人が、メタボリックシンドロームの該当者か予備群である、と発表された。

メタボリックシンドロームとは、

「内臓脂肪型肥満」に加え、血糖値、血圧、血清脂質のうち二つ以上が危険域にある場合をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と呼んでいる。痛みなどの自覚症状が乏しい生活習慣病のため、慢性的に持続しがちで、その結果、動脈硬化が年齢より早く進行し、心筋梗塞、脳梗塞のリスクが大きくなる、というもの。

内臓脂肪は割合減りやすい!

内臓脂肪は、体型の見かけだけでは判断できず、やせ型でも内臓脂肪型肥満になりえるので、代謝能力が低下する中高年は概ね注意が必要なのだが...

国立女子大学家政学部 井上修二教授(日本生活習慣病予防協会理事)によると、「内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、溜まりやすく減りやすい特徴があるので、エネルギーの消費を増やしたり、飲食を控えることで、割合とよく減る」ものという。

エネルギー消費を増やすには、30分間の早歩き!

『健康づくりのための運動指針2006』(運動所要量・運動指針の策定検討会)によると、内臓脂肪蓄積の指標となる腹囲の1cm減少は、体重1kgの減少に相当する。体重1kgの減少には7,000kcalが相当し、これを1ヵ月で達成するとして、1日当たり約230kcalの計算になる。

具体的には、<30分間の速歩きを週5回>という運動を増加させると、1ヵ月で1~2%の内臓脂肪が減少する(見込み)となる。



そこで、歩け歩け... 気になるMBT

MBTとは、Masai Barefoot Technology という靴のことで、身体能力の高さで知られているマサイ人の歩行を研究したスイス人のカール・ミュラーが、“素足で軟らかな土の上を歩くことを実現”したという注目のフットギア。(上の2足)

<30分間の速歩き>が健康にいいとわかっていても、この歩き方でいいのか?という疑問が湧いてくる。おかしい歩き方では逆効果なんじゃないの?という心配もある。ところが、MBTは“履いて歩くことで、正しい歩き方を実現できる”というから、気になる。

そこで実際に履いてみた。履き心地は足の裏がふわふわした感じ、歩くと微妙に不安定な感じがするが、この不安定さこそが“歩くたびに自発的な姿勢維持機能を促す”という理論になっているのだ。ふ~む。

効果は、体がまっすぐに伸びる、脂肪の燃焼が促進され減量できる、腰や膝の痛みが軽減される等。うーむ。

この靴を履いて歩いたときの姿勢は、下記のURLで見ることが出来る。スケルトンが歩いて、なかなか面白い。

<http://www.mbt-evernew.com/whatis/index.html>