

こころと体によろこぶ、季節の情報をお届けします。

健康体
伊藤園の通信販売

あからこぶ

季節の旅歩き

～北海道の雄大な自然を体感～

ススキたなびく黄金の湿原へ

お茶で日本を美しく。 キャンペーン

季節のドクターズアドバイス

正しいウォーキングで
毎日を健康に過ごそう

旬の野菜めぐり

「じゃがいも」

お手軽・ご当地健康レシピ

「揚げいも」

レポート

「お茶を愉しむ会」

特別インタビュー

「伊藤園社員に聞いた
私の健康の秘訣」

ミニストーリー

「茶子ちゃん一家の
初秋のとある一日」

伊藤園
自然が好きです。



今号は
「北海道」の
魅力がいっぱい!

2016年
vol.40

写真: アフロ



夏の余韻に浸りながら、過ごしやすくなってきた秋の夜が楽しいこの季節。そんな夜のリラックスタイムにおすすめしたいのが機能性表示食品カフェインゼロの「テアニンの働きで健やかな眠りをサポートするむぎ茶」です。お茶の旨み「テアニン」を含んでいるため、ぐっすり、すっきりとした眠りをご体感いただけれます。秋の夜長を愉しみながら、健康的な日々をお送りください。

秋の夜長におすすめ!



料・色料・糖・砂糖・保存料・着色料・不使用

「純国産青汁」は主体となる大麦若葉をはじめ、抹茶・ケールと国産素材のみを使用した青汁です。保存料・香料・着色料不使用の無添加設計。砂糖不使用で抹茶を使用することにより、後臭みのないすっきりとした味わいに仕上げられています。
毎日おいしく飲んでいただきたいから、安心安全で素材にこだわった「純国産青汁」はいかががでしょうか。



安心素材を使用した青汁



健康のために、毎日飲んでいるというお客様も多い青汁。

ご好評
第2弾!

宮崎県に『朱衣』を見に行こう

伊藤園専用 にんじん

ツアー★ 抽選でペア5組10名様ご招待!!



宮崎県「朱衣」の畑

【日程】2017年1月12日(木)～13日(金)

南九州の豊かな土壌で育つ『朱衣』の畑を見学するツアーに、2016年9月19日(月)～11月18日(金)の期間中、4,500円(税込)以上お買い上げのお客さま※の中から抽選でペア5組10名様をご招待いたします。詳しくは、同欄チラシをご覧ください!

※毎月お届けコース(定期購入)購入金額含む
※ツアーレポートや次回のチラシ等のため、同行者様含めインタビューや撮影をさせていただきます。専用応募ハガキに可否のチェックをお願いします。

編集後記

今号は、「北海道」について特集しております。

「北海道遺産」や「じゃがいも」など、秋の北海道は魅力がつきません。特に、健康レシピでご紹介している「揚げいも」は、おやつやおつまみ、お弁当の他ご家族で集まる食卓におすすめです。また、7月に開催しました「お茶を愉しむ会」についてもご紹介しております。急須でお茶を淹れて味わうことやお茶の時間の魅力をこれからも発信し続けていきたいと思っております。



伊藤園 健康食品部 平野 千尋

健康のあからこぶ 2016年 Vol.40

発行元:株式会社 伊藤園 健康食品部 住所:〒111-0032 東京都台東区浅草5-1-13
お客様センター ☎0120-037-249 [受付時間]9:00～19:00(土日祝を除く)



ミックス
責任ある木質資源を
使用した紙
FSC® C009419



このパッケージは
責任ある木質資源を
使用した紙および
ベジタブルインキを
使用しています。

正しい歩き方で5つの健康効果

肺の機能が回復・向上

適度な運動によって
深い呼吸をするようになるため、
酸素を多く取り込めるようになります。

筋肉のこりが改善

血流がよくなるため、
体に蓄積した乳酸が排出されて
筋肉がほぐれます。

肥満の解消

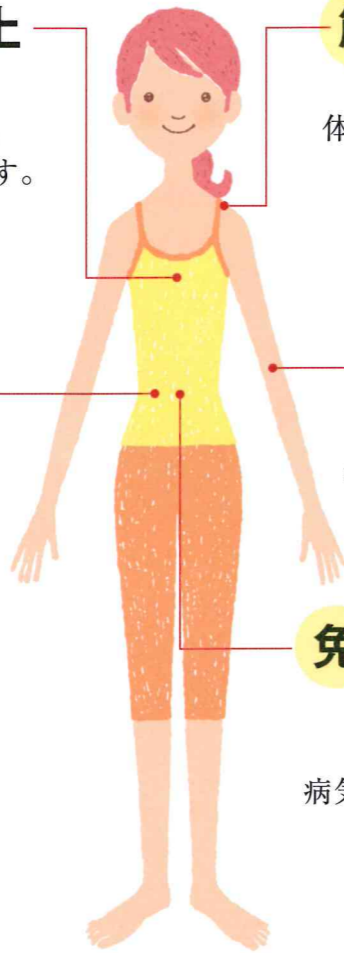
大量の酸素を取り込んで
筋肉を動かすことで、
脂肪が燃焼されます。

血流がよくなる

脚の筋肉がポンプの役割を
果たし、血行改善につながります。

免疫力がアップ

基礎代謝が上がると
免疫力がアップし、
病気にかかりにくくなります。



監修者
長尾 和宏氏
長尾クリニック院長
関西国際大学、東京医科大学客員教授
医学博士。東京医科大学卒業後、大阪大学病
院内科勤務を経て、尼崎市に在宅医療の長
尾クリニックを開業。内科医、産業医、在宅医
として、地域社会に根ざした医療を実践して
いる。講演も積極的に行っており、「認知症は
歩くだけで良くなる」、「病気の9割は歩くだ
けで治る!」〜歩行が人生を変える29の理由
〜(いづれも山と深谷社)など著作も多数。

歩くときに気をつけたいポイント



正しいウォーキングで
毎日を健康に過ごそう

姿勢・歩幅・リズムが
健康になる歩き方のカギ

歩くことが健康によいことはよく知られています。健康のために散歩を日課にしたり、1日の歩数の目標を決めている方も多いかもしれませんが、しかし、なんとなく歩くのではなく、いくつかのポイントを押さえて、心身を健康に保つ運動に変えてみましょう。

正しい歩き方のポイントは、姿勢・歩幅・リズムです。背筋を伸ばし、頭を起こして遠くを見ましょう。着地はかかとから、歩き出しはつま先で地面を蹴るようにして、身体を前に押し出すとスムーズに歩けます。

適正歩幅は自分の身長マイナス100cmなので、大腿で歩くように意識しましょう。隣の人と話ができる程度のスピードがちょうどよいリズムです。

体力に自信がある方は、坂道の上下りをコースに加えると、別の筋肉を鍛えられます。

生活習慣病も予防する ウォーキングの力

歩き方を意識して、散歩を有酸素運動に変えると、全身にさまざまな健康効果をもたらしてくれます。例えば血行改善。血流がよくなると新陳代謝が向上するので、老廃物の排出を促したり免疫力がアップします。日々の生活習慣が関わる生活習慣病にも効果的です。

ウォーキングを行う時間帯は朝がおすす。朝日を浴びると、セロトニンという物質が分泌されるので、ストレスを軽減したり、睡眠の質が向上します。ウォーキングの時間が取れない場合は、通勤などの外出時に気をつけて、日々の生活に運動を取り入れてみてください。

秋は食欲の秋であり、また、運動の秋でもあります。おいしいものをバランスよく食べ、運動を心がけて、実りある毎を送りましょう。