



柏レイソル
公式
ホームページ

「今シーズンは体のケアを躊躇なくという…」

22歳、まだ体力回復には苦労しないが、古賀選手は新たな取り組みにより好転した感触があるという。

「自分のポジションは？」

「2020シーズンは、新型コロナウイルス感染拡大によるリーグ中断の影響により本来の10ヶ月分をおよそ半年で消化することとなった過密日程。」

「ある時は左S.B.、ある時はC.B.右S.B.でもプレーした。キャプテンも経験した古賀選手はまさに鉄人であり大黒柱のひとりとなった。自分と向き合う時間が充実のシーズンになった。」

「古賀選手は自らの『課題』にフォーカスを絞って今を作ったタイプ。技術や思考、経験値、身体的特長など他者が羨む能力がありながら、とてもリアリスト。常に自分を律し、褒め称えることはほぼ無い。試合後の談話もポジティブ面よりネガティブ面を語る場合が多く、シーズン

「Jリーグとルヴァン杯で積み重ねた公式戦出場数は40試合中の38試合」。

「2020シーズンは、新型コロナウイルス感染拡大によるリーグ中断の影響により本来の10ヶ月分をおよそ半年で消化することとなった過密日程。」

「ある時は左S.B.、ある時はC.B.右S.B.でもプレーした。キャプテンも経験した古賀選手はまさに鉄人であり大黒柱のひとりとなった。自分と向き合う時間が充実のシーズンになった。」



「自覚・危機感・探究心」——古賀太陽

「自覚・危機感・探究心」

「自覚・危機感・探究心」

「自覚・危機感・探究心」

「自覚・危機感・探究心」

「自覚・危機感・探究心」

「自覚・危機感・探究心」

「自覚・危機感・探究心」

「自覚・危機感・探究心」

「自覚・危機感・探究心」

「自覚・危機感・探究心」

第45回 しあわせレシピ

★ごぼうのブラウニー (20×20cm) ★

- 材料
- スイートチョコレート…110g バター…80g
砂糖…80g 卵…2個 ごぼう…80g
A(薄力粉…80g ベーキングパウダー…小1/2)
塩…ひとつまみ バニラエッセンス…少々
- 作り方
- ①ごぼうは粗いみじん切りにしておく。
②チョコレートは刻んで湯煎にかけ、ゴムベラで混ぜながら40℃に溶かす。
③バターを加えて溶けたら、湯煎からははずす。
④砂糖を加えてあわ立て器で混ぜたら、卵、バニラエッセンス、塩を加えて混ぜる。
⑤Aをふるいながら入れ、ゴムベラでさっと混ぜ合わせる。
⑥ごぼうを加えて混ぜる。
⑦クッキングペーパーをしいた型に流し入れ、ヘラで表面を平らにならす。
⑧180度のオーブンで25分焼く。
⑨お好きな形にカットする。

まちの健康研究所「あ・し・た」
料理研究家
大瀬由生子先生



「チョコレートとごぼうはベタベタ…お餅の代わりにごぼうを加えてみました」

「食物繊維」水溶性、不溶性の食物繊維を豊富に含み、野菜の中でも食物繊維が多く、便秘の解消に効果的大きい。

「リグニン」不溶性食物繊維のリグニンは腸内の発ガン性物質を吸着、大腸ガンの予防効果があるといわれ、コレステロールを減らす働きや、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの予防効果も。

「イヌリン」食物繊維に含まれる炭水化物の一種である水溶性食物繊維のイヌリンという成分が、ビフィズス菌の成長を促し大腸の運動を活発にしてくれ、便秘解消や大腸がんの予防、血糖値を下げる作用があるといわれている。

「アルギニン」アルギニンは必須アミノ酸の一種。疲労回復効果があるといわれ、新陳代謝と美肌にも効果があるそう。

●気を付けて！●

ごぼうはタワシなどでこすり洗いし、皮は剥きません。皮に香りや栄養素が含まれているので、皮ごと調理します。ごぼうはアクが強く、切った途端に茶色く変色してしまいます。これはポリフェノールと酵素が結合してタンニン鉄に変化してしまうから。切ったらすぐに酢水(または水)にさらしましょう。ただし酢水につけると硬くなってしまうため、つける時間は1、2分程度に。水でも2、3分ぐらいで。

※状況により実施日時に変更がある場合がございます。
最新の情報はホームページをご覧ください。
ら5はーと柏の葉 北館3F まちの健康研究所「あ・し・た」
大瀬先生の食のミニ講座開催。詳細はホームページで。



書籍「食べる米ぬか健康法」
著：大瀬由生子



好評発売中!!

東葛沿線さんぽ 番外編 冷え解消!

気温の低下とともに**冷えの悩み**を抱える人が増えています。緊急事態宣言発出に伴い、今月の沿線さんぽは番外編として、昨年4月号に登場いただいた流山市江戸川台のはり・きゅう・整体院『治療ルームさかい』の**酒井真一院長**に自宅で手軽にできる冷え解消ストレッチを教えてくださいました。



土肥(以下D) 最近、訪れる方のお悩みはどのようなものが増えていますか?

酒井院長 やはり気温が下がり、外出の機会が減っている今、冷えや冷えに関連した悩みを抱える方が増えていますね。東洋医学では「冷えは万病のもと」と言われていて、免疫力を下げ、生理痛や婦人科疾患、腰痛などの痛みの原因としてもとても重要視されています。

D 免疫力低下は気になります…実は私も冷え性なんです、冷えの原因を教えてください。

酒井院長 内臓やホルモンバランス、自律神経の不調や血の巡りが悪くなるなど様々ありますが、筋肉の緊張も主な要因のひとつですよ。

D 緊張ですか! そういえば最近、知らず知らずのうちに緊張しているかも…

酒井院長 筋肉の緊張が原因として起こる冷えのうち、特に重要なポイントとして「ソケイ部の緊張」と「下垂」がありますので、今回はその2つを改善するストレッチやエクササイズをご紹介しますね。

D ぜひお願いします!



酒井院長 次は「下垂」の改善です。「下垂」とは加齢や腹筋力の低下などにより内臓や脂肪などが重力に負け下に下がってしまう状態をいいます。この状態を庇っていると腰部の筋肉がとても硬くなってしまい、これもまた足の血流や骨盤内の血流を悪くしてしまいます。下垂改善のストレッチを3つご紹介いたします。まず、③仰向けに寝た状態で片膝を胸に近づけるように曲げ、両手で膝を抱えます。お腹に少し力を入れ骨盤を伸ばしていきます。そして、④四つん這いの姿勢で肩幅で手や足を開きます。可動域の限界まで背中から腰にかけて山をつくるように上へグッと引き上げます。



D 意外にけっこう、きついです!

酒井院長 さらに⑤片膝立ちで姿勢を正し、片方の手を肩の高さまでまっすぐ伸ばします。その状態で上げた手を反対側へ体幹を捻りながら伸ばしていきます。

D 身体だけでなくココロもほぐれてきたような。

酒井院長 おやすみ前にもおすすめですよ。1つのストレッチを20秒～30秒位伸ばして、両側を2セット、一日1回毎日行くと効果的だと思います。冷えについては先ほどの緊張のほか、砂糖などの「甘い物」は体を冷やす原因になります。冷え性が強く、「甘い物」好きな方は少しずつでも「甘い物」を控える事が冷え性改善に繋がりますので試してみてください。

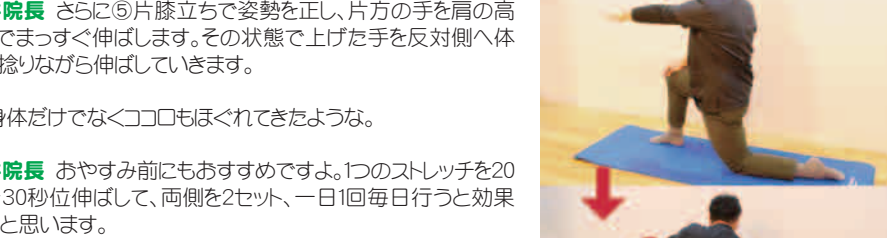
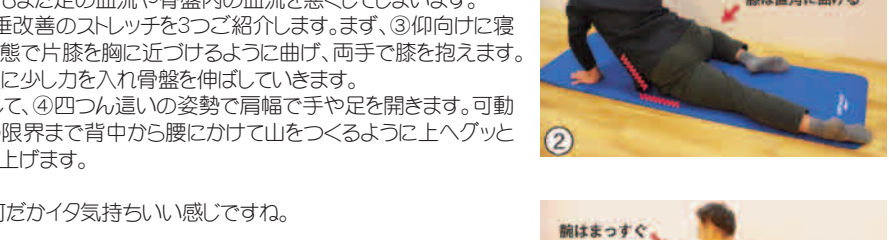
D そういえば最近、ステイホームで運動が不足しておやつが増えました。気をつけますね! ありがとうございます!

酒井院長 まずは「ソケイ部の緊張緩和」です。ソケイ部が緊張してしまうと、その下を通っている血管やリンパ管を圧迫し、足の血流が悪くなってしまう。さらに骨盤内の血流も悪くなってしまうため、生理痛や婦人科疾患の原因にもなります。

ストレッチは2種類あって、①片方の膝をつけた状態でもう片方の脚を真横に伸ばします。その状態から少し上半身を前傾させます。もう1つは、②うつぶせ寝の状態から上体を起こし、伸ばす側と反対側の膝と股関節を90度曲げます。その状態から膝と股関節を曲げた側へ体幹を捻ります。

D 意外にけっこう、きついです!

酒井院長 次に「下垂」の改善です。「下垂」とは加齢や腹筋力の低下などにより内臓や脂肪などが重力に負け下に下がってしまう状態をいいます。この状態を庇っていると腰部の筋肉がとても硬くなってしまい、これもまた足の血流や骨盤内の血流を悪くしてしまいます。下垂改善のストレッチを3つご紹介いたします。まず、③仰向けに寝た状態で片膝を胸に近づけるように曲げ、両手で膝を抱えます。お腹に少し力を入れ骨盤を伸ばしていきます。そして、④四つん這いの姿勢で肩幅で手や足を開きます。可動域の限界まで背中から腰にかけて山をつくるように上へグッと引き上げます。



D 意外にけっこう、きついです!

酒井院長 さらに⑤片膝立ちで姿勢を正し、片方の手を肩の高さまでまっすぐ伸ばします。その状態で上げた手を反対側へ体幹を捻りながら伸ばしていきます。

D 身体だけでなくココロもほぐれてきたような。

酒井院長 おやすみ前にもおすすめですよ。1つのストレッチを20秒～30秒位伸ばして、両側を2セット、一日1回毎日行くと効果的だと思います。冷えについては先ほどの緊張のほか、砂糖などの「甘い物」は体を冷やす原因になります。冷え性が強く、「甘い物」好きな方は少しずつでも「甘い物」を控える事が冷え性改善に繋がりますので試してみてください。

D そういえば最近、ステイホームで運動が不足しておやつが増えました。気をつけますね! ありがとうございます!

お話を伺ったのは 酒井真一さん
はり・きゅう・整体の「治療ルームさかい」院長。医療機器に頼らずに技術で患者さんの悩みに応え、お年寄りからアスリートまで幅広い年代の信頼を集めている。

■治療ルームさかい
流山市江戸川台2-57 電話04-7137-9165
受付時間:9時～12時/13時半～19時 日・祝休診

ホームページ

