

## ニンニク注射

疲れたときに即効性あります

(四〇六字)

疲労回復などの効果が期待できるとされている、ニンニクの匂いのする注射のこと。スポーツ選手の間ではやったのがきっかけで注目されるようになった。

疲れやだるさの原因はおもに疲労物質である乳酸だが、ニンニク注射は体内に蓄積された乳酸を分解する成分を、血液中からダイレクトに全身へ届ける。そのため、口から摂取するのに比べて即効性が高いといわれている。

ただし、実際にニンニクをすりおろして注射器に入れてあるわけではなく、ビタミンB<sub>1</sub>をはじめとするビタミン類が含まれている。ニンニクの匂いがするのは、ビタミンB<sub>1</sub>に含まれる硫黄が原因だが、注射後すぐに消えるほか、揮発性成分ではないので息がニンニク臭くなることはない。

一般的に効果の持続期間は三日前後といわれ、一回の接種料金は一五〇〇円から三〇〇〇円ほど。疲労回復のほか、肌荒れや肩こり、冷え性の改善にも効果があるとされているので、疲れが取れないときなどに試してみるのはいかが？

## 筋膜リリース

運動前のウォーミングアップにも

(三九六字)

筋肉を包む膜である筋膜の萎縮や癒着を引き剥がしたり引き離したり、こすつたりして正常な状態に戻すこと。

筋膜はウエットスーツのように体全体に張りめぐらされ、体内の各組織を結びつけて体の姿勢を保つ働きや、組織同士がこすれ合うことで生じる摩擦から保護する役割などがある。コラーゲンからできていて、八五パーセントが水分であるため、水分の枯渇やストレス、同じ姿勢での長時間の作業などにより筋膜は癒着し、筋肉の動きを阻害してしまうという。

こうした状況を防ぐために必要なのが筋膜リリースで、筋膜に対してマッサージのように圧をかけて解放する。もともととは専門家の手技だったが、グリッドフォームローラーなど専用のツールを行うことで個人でもできるようになった。リンパの流れや血流量の向上、関節可動域の広がり、正しい姿勢の維持、トレーニング効率アップといった効果があり、運動前のウォーミングアップにも最適とされている。

## もち麦

低カロリーで体にも良いんです

(四一二字)

ビールや麦茶の原料に使われている大麦のことで、穀類の中でも食物繊維の含有率が高いことから、食品として見直されつつある。

粒の中央に黒条線と呼ばれる黒い線が入っており、通常の麦よりも粘りがあり、かむとプチプチしている食感が特徴。日本では古くから団子やおはぎの材料としても使用されている。白米の約二五倍もの食物繊維が含まれ、水溶性食物繊維と不水溶性食物繊維の両方を備えていることから、非常にバランスのとれた食品であり、体内の水分を吸収して胃や腸で膨張するため、少ない量でも満腹感を感じることができるといえる。また、腸の中にたまった老廃物を体外に排出することから、便秘解消の効果、低カロリーで食べ応えが抜群なことからダイエット効果、さらにはもち麦にふくまれるベータグルカンには、大腸がんを予防する効果があるとされている。

最近ではおいしく炊ける炊飯器などが販売されているので、いつものお米とは違うもち麦を試してみるのも良いかもしれない。

## モンクフルーツ

相乗効果でさらに健康に

(四二二字)

中国の広西省桂林周辺に自生している植物のことで、漢字では羅漢果(らかんか)と呼ばれている。

最近注目されている理由は、鉄分やカルシウムなどのミネラル、抗酸化作用のあるビタミンEなどの栄養素が豊富に含まれているとともに、砂糖の三〇〇倍から四〇〇倍もの甘さをもっているから。

生の状態では甘くないが、一週間ほど天日干しをしたのち、さらに一週間ほど火であぶり乾燥していくと、甘さの素である「テルペングリコシド配糖体」という成分が出てくるのだとか。シミやシワなど肌の老化防止、アレルギー体質の改善、便秘や下痢など胃腸障害の改善、動脈硬化や高血圧など生活習慣病の改善、せきを鎮める呼吸器系の改善に効果があるようだ。

肥満が社会問題となっているアメリカでは、砂糖に代わる天然甘味料としてもてはやされており、日本でも健康に対する意識の高い、いわゆるヘルスコンシャスな人の間で注目を集めている。口にするモンク(僧侶)のように健康な体を手に入れることができるかも。