



熊野で健康ラボのスタッフがご案内します

熊野セラピー ヒーリンググス。ポット

ウォーキングに来たならぜひ立ち寄り寄ってみて

自然の息吹を感じる、 イチイガシ（一位檜）の森 発心門王子付近

発心門王子には、かつて大鳥居があり、熊野信仰の聖域の入り口とされてきました。ここには樹齢200～300年の杉林のほか、幾本かの樹齢300～500年のイチイガシの木も、この森の主のように堂々と立っています。ウォーキングの前、心地よい木漏れ日の中で心身ともにリラックスして、自然の声に耳を傾けて、自然の香りを体で感じてみましょう。きっといいスタートが切れますよ。

今号から地元語り部による、現代人を癒してくれるオススメのヒーリングスポットを紹介します。今回は熊野本宮語り部の会・番留京子さんに熊野の不思議な力を教えてもらいました。



熊野の峰々を眺めて一息 ちょっと寄り道コースの展望台

熊野本宮大社へのゴールまで、あと少し…。三軒茶屋を過ぎたあたり…。古道からはずれて、「ちょっと寄り道コース」を登ってみませんか。熊野本宮大社旧社地・大斎原の大鳥居が一望できる見晴らしのとてもいい場所で一息ついてみましょう。小さなつまらない事など、どうでもよくなり「やったるで～！」という気持ちにさせてくれる絶好の場所です。

南紀白浜⇄東京最速65分

便利でお得な割引運賃
「特便割引7(セブン)」が新登場!!

南紀白浜-東京線が
ひとり(片道) 1万7500円 期間 4/1～4/26
5/7～6/30
※利用できない期間 4/27～5/6

国内線予約案内
☎0120-25-5971 ホームページ www.jal.co.jp
南紀白浜空港は駐車場が無料です

ラボっこエッセイ

須川 亜紀



朝、目覚めるとどこからともなく感じる春の香り。古道沿い、タンポポやすみれが可愛らしく咲きはじめ思わずニコリ。上着を一枚脱ぎ、暖かい太陽を体いっぱい感じながらのウォーキング。私は季節のなかでも春と夏(初夏)が大好きです。花満開の熊野。新緑の熊野。雨の熊野。熊野の山々の新しい命の息吹。そんな自然のエネルギー、パワーをいっぱいもらえる健康ウォーキング。たくさんの方との出会いを楽しみにラボっこ2年生出発進行!

メタボリック予備軍へのアドバイス①

動脈硬化と食事との関係～食事の改善法～ 油脂の摂り方について

メタボリックシンドロームとは、日本語に訳せば「代謝性症候群」で、一つの代謝異常が別の代謝異常をおこし、それが原因で心筋梗塞などに結びつくというものです。メタボリックシンドロームの診断基準は、ウェスト周囲径(内臓脂肪)が男性で85cm、女性が90cmに加え、中性脂肪、血圧、血糖のうち2項目が該当する場合となっています。肥満に加えて、これらのいくつかの因子が重なると恐ろしい動脈硬化へと進行していくのです。

食事の基本はバランスで、タンパク質・脂質・糖質の3大栄養素を配分よく食べることで、近年の脂質摂取量の増加～油脂の摂り過ぎが肥満を助長し、肥満・内臓脂肪の蓄積が高脂血症・高血圧・糖

尿病を引き起こし、その結果、動脈硬化性疾患へと進行していきます。

最近では脂肪の摂取を減らすというだけでなく、油脂の摂り方が話題になっています。従来から「動物性脂肪を減らして植物性脂肪を～」と言われてきましたが、最近ではリノール酸(紅花油など食用油、マーガリン、マヨネーズドレッシングなど)の過剰摂取により、心臓病や生活習慣病、さらにはアレルギー症の一因となっていることが分かってきました。油脂でもシソ油(エゴマ油)や植物の葉や根、海藻・魚介類に多く含まれているαリノレン酸系は、リノール酸からの害を助けてくれる働きをするので積極的に摂りたいものです。