

## 健康効果がいっぱい！ 「水中運動」

水泳が健康に良いことは広く知られていると思いますが、具体的にはどのような健康効果があるのでしょうか？ 夏は水泳を始めるには絶好のタイミングということで、今回は**水中運動の健康効果**を改めて見直してみたいと思います。



### 【水中運動がもたらす4つの効果】

①**水圧の効果**：水に入ると水圧によって横隔膜が引き上げられるため、自然と腹式呼吸になって**呼吸機能が向上します**。さらに血行が促進され、**むくみの改善**が期待できます。

②**水温の効果**：水の温度は体温よりも低いため、体は水中にただで体温を保とうとします。その働きにより多くのエネルギーが消費され、**新陳代謝が活発**になります。

③**抵抗の効果**：水は空気よりもおよそ**800倍の密度**があるため、水の中に入っているだけで体に自然に負荷がかかり、**全身の筋肉がバランスよく鍛えられます**。

④**浮力の効果**：水中では浮力によって**体が軽くなる**ので、腰痛やひざ痛のある方でも楽に体を動かすことができます。ちなみに、15cmジャンプしたときの足首にかかる負荷は、陸上では120kgに対して水中では25kgなので、水中では関節にかかる負荷が**およそ5分の1**になります。



### 【水中ウォーキングがおすすめな理由】

上記4つの効果がある**水中ウォーキング**は、安全で運動効果も抜群です。水の中で速度を上げたり、手のひらを広げたりなど、ちょっとした変化をつけるだけで受ける抵抗が大きくなるため、簡単に運動量を増やすこともできます。

「水中運動を始めてみたい！」と思ったら、**まずは週に2～3回プールに通い始めてみる**のがおすすめです。初めのうちは疲れてしまうかもしれませんが、少しずつ習慣にしていきたいですね。

## 食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

### ねばねばそうめん



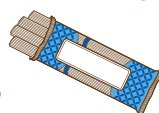
#### 材料（2人分）

- ・そうめん……………150g
- ・ひきわり納豆……………1パック
- ・オクラ……………2本
- ・長いも……………50g
- (a) 水……………200cc
- (a) 濃口しょうゆ・みりん・各大さじ2
- (a) かつお節……………5g
- (a) おろししょうが……………小さじ1

#### 栄養価（1人分）

- エネルギー……………228kcal
- ビタミンK……………236μg

#### 作り方



- ①：そうめんはたっぷりのお湯でゆでる。オクラはゆでて小口切りにし、長いもはすりおろす。
- ②：鍋に (a) を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③：器に①とひきわり納豆を盛りつけ、②を注ぐ。

#### ワンポイント！



暑い日に食べやすいのと越しの良いそうめんに、たんぱく質源の納豆と弱り気味の消化器を助けてくれる長いもとオクラをプラスしました。つゆにおろししょうがを加えると、さっぱり感がアップして食欲が増し、胃を丈夫にする作用も期待できますよ。

