

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！

今月は『成長ホルモン』をお届けします。

ここではカラダを健全に保つ方法をお送りしてまいります。

## ・成長ホルモンとは！？

成長ホルモンは人のやる気や積極性に作用する物質と言われています。つまりやる気が出ない、疲れがたまりやすい方は成長ホルモンの分泌が悪い可能性があります。ではどのようにすれば分泌を促進できるのでしょうか！？

## ・増やすには・・・！？

まず覚えておいてください、成長ホルモンは年齢とともに減少していくものです。しかし全くなくなるものではありません。

さらに、これから述べることを意識することで減少量を抑えることができるのです。つまり生活習慣一つで

健康的なカラダを維持できるのです。では本題です、どうすれば増やせるのでしょうか！？

1. 睡眠 2. 血糖値を下げること(空腹) 3. 有酸素運動 4. 無酸素運動

5. 食事 6. サプリメント など

1. 3. 4は9月号に掲載しましたのでそちらをご覧ください。

### 2. 血糖値を下げること。

低血糖状態つまり空腹時には脳が低血糖を解消しようとして

肝臓で糖を生成しようとし大量の成長ホルモンが

分泌されます。ですからしっかり空腹時間を作りましょう。

### 5. 食事

成長ホルモンはタンパク質からできています。タンパク質を取ることが直接成長ホルモンの分泌を促進するわけでは  
ありませんがタンパク質が不足すれば、タンパク質でできている成長ホルモンは生成されにくくなるため結果分泌が  
悪くなってしまいます。ですからしっかりタンパク質を取ることが大切です。

### 6. サプリメント

成長ホルモンを促進させる栄養素としてアルギニンやオルニチンがあります。アルギニンは成長ホルモン合成の元となる  
栄養素で、成長ホルモンに欠かせない一酸化窒素は体内においてアルギニンから合成されるからです。

またアルギニンには疲労回復効果があると言われていいますので最近疲れ気味だと

いう方は運動後にサプリメントで摂取してみてください。

ただし必ずしも効果があるわけではないのでお気を付けください。

## ・最後に！！

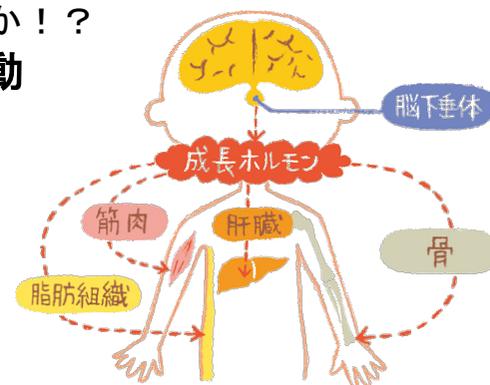
アルコールは成長ホルモンを分泌を促すためにはいいものではないというお話です。

成長ホルモンは肝臓で作られます、アルコールの摂取で肝臓が弱っていると肝臓そのものの機能が低下

してしまい成長ホルモンの分泌を阻害してしまいます。ですから肝臓を健康に保つことが健康で健全な

カラダを生み出すととってもいいでしょう。頻繁にお酒を飲まれる方で体調が気になる方は飲む量を減らしたり

飲む日を調整すると良いでしょう！！



瘦

お

酒

毎

日は

適

量

運

動



杉浦 久美子トレーナーのつぶやき

血管が若返れば見た目も若くなる！！

強い血管を作るために、食生活改善とともに大切なのが運動です！

～有酸素運動が強い血管を作る～

歩くといいことがいっぱい

①全身の血行が促進される！！

②内皮細胞※の働きが活性化される！！(※血管の内壁にある細胞)

③中性脂肪が減少する！！

④善玉コレステロールが増加する！！

⑤生活習慣病を予防改善できる！！

⑥心肺機能・代謝機能がアップする！！ など



激しい運動が必要なわけではありません。無理なくできる軽い運動を  
始めれば健康的な血流がよみがえり血管がグングン元気になります。

トレーニングルームで運動するのはちょっと...と思っている皆さん、  
まずは気軽に参加できるショートレッスン(無料)から始めてみては  
いかがですか！？

次回は「長距離走」

についてです。乞うご期待  
監修/F・E・P 竹内