

# 紙 一 重

良かれと思ってやっていた健康法が、実は、間違っているかも!?  
正しい方法を知って、楽しく健康な毎日を過ごしましょう。

## オイル

アマニオイルが健康にいいと聞き、早速使ってます。  
揚げたり、炒めたりと大活躍。コレ、問題ありませんか!?

油抜きはNG!

「脂質は悪」というのは、とんだ間違い。脂質は、体に必要不可欠な三大栄養素のひとつで、細胞の原料です。エネルギー源にもなるので、必要以上にかットするとバテやすくなったり、ホルモンバランスを崩したりと、不健康の元になります。

量ではなく、質を重視!

ただし、摂りすぎは禁物。特に

にショートニングなどに含まれる「トランス脂肪酸」は、心疾患のリスクが高まることも。また、ごま油やグレープシードオイルなどに含まれる「オメガ6」の過剰摂取は、炎症を促進したり、血液が凝固しやすくなります。

生食用は加熱せずに摂ろう

体にネガティブに働く油をかットした分は、良質なオイル

ルで代用しましょう。例えば、不飽和脂肪酸の一種である「オメガ3」。これを含むアマニオイルやエゴマオイルは、食用におすすです。ただし、これらは基本的に熱に弱く生食向き。加熱すると、前述のトランス脂肪酸に変異します。ですので、加熱調理に使うのはNG。オイルは適正な量を適正な方法で摂取することが大切なのです。

## 長風呂

美容のために、今日から半身浴をスタート!  
癒やされるし、きっとキレイになれるはず!?

大流行の半身浴は効果も半分「半身浴は、健康にも美容にもいい!」とメディアでも取り上げられ、特に女性の間で大ブームです。しかし、半身浴に健康や美容への効果を求めるのは、大きな間違いといえるでしょう。全身浴で得られる温熱効果やリラククス効果、足のむくみ改善効果などが、単純に半減するからです。入浴で健康増進したいなら、

40℃のお湯に10〜15分、全身浴するのがおすすめ!

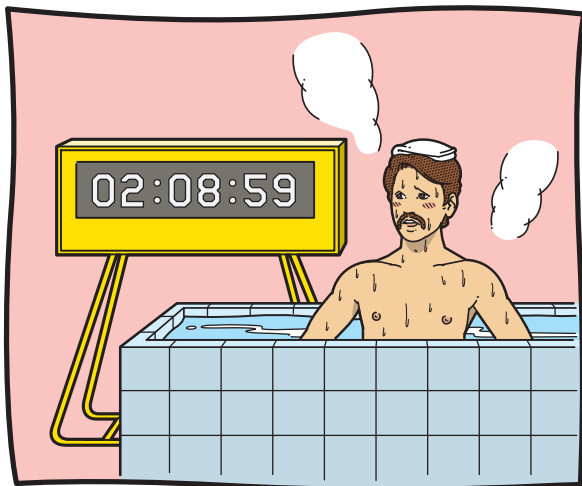
長風呂は不健康&不美人の元

長時間の半身浴もNG。時間の分、リラククス効果は高まりますが、温熱効果が強く出すぎて、のぼせるだけでなく、熱中症になる危険も。また、長くお湯につかると皮膚から保湿成分が抜け出すので肌が乾燥するというデメリットも

あります。良かれのつもりで長風呂が、不健康&不美人の元になることも。

失った水分は必ず補給しよう

入浴後の水分補給も大事。41℃のお湯に15分入浴した場合、800mlもの水分が失われるという実験結果も。半身浴&長風呂神話に惑わされることなく、効果的な入浴を心がけましょう。



[監修] YUKIE / 一般社団法人日本オイル美容協会 代表理事、早坂信哉 / 東京都市大学教授 医学博士、温泉療法専門医