



# エイシン通信

No.208 令和5年10月号

工事実績 20,224件 / 令和5年10月1日現在

運動不足が深刻な現代人にとって、散歩は気軽に始めることができる運動の一つです。散歩には運動不足の解消以外にもさまざまな効果が期待できますが、その効果を実感するには継続することが大切です。

## 散歩の効果

### 生活リズムが整う

散歩が持つ効果として、生活リズムが整うということが挙げられます。

特に、朝の散歩で日光を浴びることで、体内時計をリセットする働きを持つセロトニンというホルモンが活性化されるとされており、体を活動モードへと切り替えることにつながります。

また、セロトニンは夜に睡眠を促すメラトニンを作るため、散歩には質の良い睡眠にもつながる効果が期待でき、毎日決まった時間に散歩をするようにすれば、規則正しい生活リズムを作ることに役立ちます。

### 気分転換ができる

さまざまな場所をゆっくりと風景を眺めながら散歩をすれば、気分転換になるでしょう。風を感じながらリラックスして歩くことで脳がリフレッシュするため、日頃感じているストレスを解消することにもつながります。

また、前述したセロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、精神の安定や安心感をもたらしてくれると言われています。散歩によってセロトニンの分泌が促されると、前向きな気持ちになれるという効果が期待できます。

### ダイエットや美容効果が期待できる

ゆっくりと歩く散歩ですが、継続して続けることによってダイエット効果や美容効果も期待できます。

歩き方を意識することで、下半身や背中筋の筋力強化や基礎代謝アップにもつながり、健康的にすっきりとした体を目指せます。また、適度な運動によって基礎代謝や血流が良くなると新陳代謝が高まり、肌がきれいになると言われています。

さらには、血流が良くなると足や顔のむくみの軽減が期待できます。

### 散歩をする時間の長さ

散歩は、どの時間帯でも30分程度を目安に行うのがおすすめです。

一般的に20分以上歩くことで有酸素運動となり、脂肪が燃焼しやすくなると言われています。そのため、散歩を始めるのであれば最低でも20分、できれば30分以上を目標に歩くようにすると良いでしょう。

ただし、無理をして歩き続けると体に負担がかかったり、三日坊主になってしまったりする場合があります。散歩は短い時間でも気分転換やリラックス効果があるとされるため、無理をせず、その日の体調に合わせて適度に行うようにしましょう。

## ～10がつのレシピ



材料  
(2人分)

かぼちゃ ...1/4個 りんご ...1/2個 レーズン ...30g  
(A)クリームチーズ ...50g  
(A)マヨネーズ ...大さじ2  
(A)粉チーズ ...大さじ1  
(A)牛乳 ...大さじ1  
(A)塩こしょう ...少々

## 作り方

- ①かぼちゃは種と皮をとり、一口大にカットしたら、耐熱容器に入れ600wで約5分加熱したら、マッシャーで潰す。
- ②りんごは皮のまま、薄くスライスする。
- ③大きめのボウルに(A)を混ぜ合わせる。その中に、①、②、レーズンを加えて和える。

## お掃除プチ裏技

## 排水管のぬめり取り



重曹と塩でスッキリ

ぬめりや臭いが生じやすい排水口には、重曹と塩を各半カップずつ振り掛け、(重曹は油汚れを溶解、吸着するはたらきがある)熱めの湯(60度)を1カップ流してひと晩置きます。翌朝、再度熱めの湯を流せば、排水管がきれいに。熱湯は排水管を痛めるので使わないこと。



## 四国88箇所御朱印の旅

64番札所

## 石鉄山 金色院 前神寺

(いしづちさん こんじきいん まえがみじ)

所在地: 愛媛県西条市洲之内甲1426

電話番号: 0897-56-6995



## 不動産情報

場所: 香川県三豊市三野町  
間取: 3DK  
賃料: 42,000円  
敷金: 2ヶ月

おすすめポイント!!  
・駐車場2台無料  
・エアコン2台付

## 賃貸アパート



(株) エイシン

住所: 香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで  
35周年

エイシン

検索