

次いで登場している。デザート「RY 400」は、「オフタイムのリカバリー」をコンセプトにしている。体の各部位にかかる適切な着圧が疲労回復を促す。スポーツ中に休憩したり、ビジネスで長時間移動したりする際に着ることを想定している。

血行をよく

ゴールドウインは「C3 fit (シースリーフィット)」シリーズから疲労回復に焦点を当てた「マグフロー」を販売している。肩甲骨に6カ所、両腕に1カ所ずつあたりにネオジウム磁石を配置しており、磁力の効果で血行をよくすることで、疲れによる筋肉のこりやハリを解消するという。

アンダーアーマーが6月に発売したリカバリースリーブウェア「UA TB12」はアメリカンフットボールのトム・ブレイディ選手と共同開発した。ウェアの裏地にある特殊な粒子の効果で体の内部を温める。眠りの質を高め、疲労回復を促進するという。



魚や大豆などの食品に含まれるマグネシウムを多く摂取する人は、心筋梗塞を発症するリスクが約3割低いとする調査結果を国立がん研究センター（東京）などがまとめた。マグネシウムの摂取量と心筋梗塞の



リスクの関連が明らかになるのは国内で初めて。

マグネシウム不足は血圧上昇や動脈硬化につながり、心筋梗塞の

原因になりうる。1日当たりの摂取量の目安は、成人で男性320～370ミリ・グラ、女性270～290ミリ・グラ。絹ごし豆腐だと150グラで60～70ミリ・グラ摂取できる。調査は1995年と98年に45～74歳だった男女約8万5000人が対象。食事の内容や頻度などからマグネシウムの摂取量を推計し、心筋梗塞発症との関連を調べたところ、約15年間の追跡期間中、183人が心筋梗塞を発症した。

対象者を摂取量に応じて五つのグループに分ける

と、マグネシウム摂取量が一番多いグループの発症リスクは、一番少ないグループより男性で34%低かった。同様に女性も29%低かった。分析を担当した国立循環器病研究センター（大阪）の小久保喜弘・予防検診部医長は、「心筋梗塞の



予防が期待できる。マグネシウムの多い魚や豆腐、海藻などを積極的に取り入れた食生活を心がけてほしい」と話している。

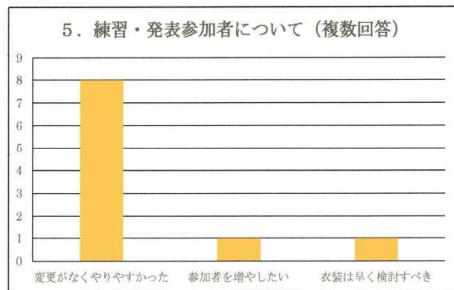
冬は豆腐を使った鍋料理

文化祭アンケートまとまる

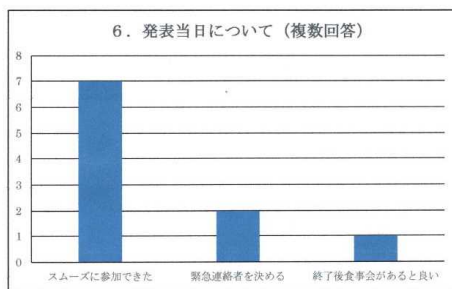
お願いしていた文化祭アンケートの結果がまとまった。回答者が8名と少なかったのは残念。

1. 練習開始時期 適切8名、2. 発表内容 大変良かった8名、4. リハーサルについて 参加して良かった8名、といずれも好評だった。

5. 練習・発表参加者については右図のとおり。



6. 発表当日について



ては、左図のとおりだった。全体をとおして、*美心会の腹式呼吸が観客

と一体になったのは素晴らしい。*楽しくできました。見学の方も参加できて良かったと思います。*舞台が大変滑り易かった。毎回「すべり」具合は同じくらいなのでしょう？ *照明は大変気に入ったが、他の団体の意見をいずれ知りたい。などの意見が寄せられた。

