

肩こりの原因は肩にあらず??

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

今回は「食」というより「健康」というテーマで
大人の悩み「肩こり」についてお話ししていきます♪

■ 肩こりの原因は肩にあらず…？

肩が凝ったなと思ったとき、肩に原因があると思ってつい手で揉んでしまいませんか？
最新の研究によると、肩こりの原因は「肩」ではなく、筋肉を覆っている薄い膜「筋膜」
にできたシワが原因である場合が多いそうです。

筋膜にシワがあると、せっかくほぐした筋肉もシワに引っ張られるように収縮して
再びコリを作ってしまうことがあります。

筋膜の萎縮や癒着をほぐし正常な状態に戻すことを「筋膜リリース」と言い、
症状や箇所によって様々な方法が紹介されています。

数ある筋膜リリースの中でお肌のシワやたるみに効く「顔面筋膜リリース」の
方法だけご紹介しておきますね♪

<誰でも簡単にできる顔面筋膜リリース>

- ①胸の高さまで肘をあげて両手の指先を合わせる
- ②肘が直角になるように腕を横に開く（このときに肩甲骨を意識する）
- ③顎を引いて10秒キープ
- ④そのまま舌を斜め上に突き出して10秒キープ
- ⑤舌を戻して口角をニコッとあげて10秒キープ
- ⑥目と口を大きく開き10秒キープ

ぜひ、試してみてください♪

ということで今回は健康というテーマで「筋膜リリース」のご紹介でした♪

さて、ここ最近の雑穀事情ですが、弁当製造や外食のお客様より「もち麦」の引き合いが増えております♪

2年半前のテレビ放映以来、米うりばが活性化したかと思えばコンビニおにぎりの健康素材として定着。某コンビニでは「もち麦」を使ったおにぎりだけで年間10億円以上の売上有るそうです。

最近では、大手量販店のお弁当メニューでもち麦をご採用いただく機会が増えてきました。それも、牛丼や豚丼のようなヘビーなメニューで「実はもち麦を使っている」というこのような使い方が非常にウケているのです。

これからの売れるメニュー開発として「もち麦」はイチオシ！皆様からもサンプル・見積のご依頼お待ちしております！

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>