

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2024.Feb.

2月のビタミン

朝と夜、それぞれ習慣にしたい 「免疫力を高める過ごし方」

自律神経研究の第一人者である小林弘幸氏がすすめる、免疫力を高める過ごし方を紹介します。朝と夜に分けて見てみましょう。

まず、朝起きたらすぐに、コップ1杯の水を飲みましょう。睡眠中に腸は消化や吸収を行っていて、朝は働いていない状態。水を飲むことで腸を刺激し、働かせることができます。また、窓を開けることもポイントです。一日のはじめに朝日を浴びると体内時計がリセットされ、体のリズムが整います。太陽の光を浴びながら伸びをして、深呼吸をすることで、自律神経が活発に働きます。そして、朝ごはんを食べる。日中の活動をする前にエネルギー源を摂取することで、副交感神経を適切な状態にします。また、水と同様、朝ごはんは腸を刺激します。この際、みそや納豆、ヨーグルトなどの発酵食品、野菜やきのこなど食物繊維が豊富な食材をとるのがおすすめです。

一方、夜は風呂に浸かることでリラックスし、副交感神経を優位にさせましょう。39～40℃のぬるめの湯に15分程度浸かるのが目安。逆に、熱い湯や長時間の入浴は交感神経を刺激し、覚醒させてしまいます。また、穏やかな気持ちで一日を振り返るのも自律神経を整えるのに効果的です。小林さんは毎晩、「3行日記」をつけているのだとか。1行目は「今日失敗したこと」、2行目は「今日感動したこと」、3行目は「明日の目標」を書いています。文字を書くこと自体にもリラックス効果があります。

最後に、夜寝る前に行いたいストレッチを紹介します。足を肩幅に開いて立ち、両手を上に伸ばして手を交差させ、鼻から3秒息を吸います。次に、一気に力を抜いて両手を下げ、口から6秒息を吐きます。これを1分くらい続けましょう。体がほぐれ、上質な睡眠へと導いてくれます。



ビタミン・ビューティー・レッスン

積極的に食べたい！ 「緑黄色野菜は1日120g」

緑黄色野菜は、可食部 100g に 600 μ g 以上のカロテンを含みます。カロテンは抗酸化作用があるほか、体内でビタミン A に変わり、皮膚や粘膜を丈夫にします。ほかに、血圧を下げる働きのあるカリウム、骨の材料となるカルシウム、貧血対策にぴったりの鉄も含まれています。さらに、食物繊維が豊富な点も見逃せません。食物繊維は腸内環境を整え、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑えます。一般的に、野菜は1日 350g を食べるとよいといわれますが、生活習慣病を予防するためには、そのうちの 120g は緑黄色野菜をとるのがベストです。

さて、緑黄色野菜をとるにあたって、2つのポイントがあります。まず、いろいろな色の緑黄色野菜

体を健康に保つために欠かせない緑黄色野菜。毎日の食卓に積極的にとり入れましょう。

を食べること。色素の成分によって働きが異なるので、どれかに偏らず、いろいろとりましょう。具体的には、緑はブロッコリーやホウレン草、小松菜、ピーマンなど、黄やオレンジはニンジンやカボチャなど、赤はパプリカやトマトなどです。もう一つのポイントは、油脂と合わせることで、吸収率がよくなります。油やバターで炒めたり、肉や魚と一緒に調理したりなどしましょう。



公園などで大活躍！ 「設置型ベビーケアルーム」

ママロは高さ200cm、幅180cm、奥行き90cmの部屋で、1畳くらいの広さ。ソファやモニター、コンセントがついています。だれでも無料で利用でき、1回の利用時間は20分までとなっています。ママロのドアには「赤ちゃんケアにお使いください」というメッセージとともに、使用イメージがわかるイラストが掲載。授乳やオムツ替えをはじめ、離乳食などが描かれ



ています。「授乳室」としなかつたのは、授乳以外の用途にも使えるよう、自由度を持たせたかったから。また、男性は赤ちゃん休憩室に入りにくいという声を拾い、男性でも気兼ねなく使えるよう、「男性可」とあえて明記しています。

トリムの代表、長谷川裕介さんは言います。「将来的には、ママロが街のいたるところにあるようにしたい」と。たとえば、駅や商店街、ショッピングモールなど、外出した先にママロがあれば、赤ちゃん連れでも安心して出かけられます。子育て世代が暮らしやすい社会にするための、すばらしい取り組みです。

Let's 子育て！

横浜市の本
チャー企業、「Trim
m(トリム)」が開発
したのが、設置型の
ベビーケアルーム。
「ママロ(mama
ro)」と名づけられ
た商品で、2017
年に誕生してから
販売台数440台を

越えました。赤ちゃんを連れて出かけたとき、授乳室やオムツの交換台を見つけたたいへんという声から作られました。

ママロは高さ200cm、幅180cm、奥行き90cmの部屋で、1畳くらいの広さ。ソファやモニター、コンセントがついています。だれでも無料で利用でき、1回の利用時間は20分までとなっています。ママロのドアには「赤ちゃんケアにお使いください」というメッセージとともに、使用イメージがわかるイラストが掲載。授乳やオムツ替えをはじめ、離乳食などが描かれ



ビタミン☆レシピ

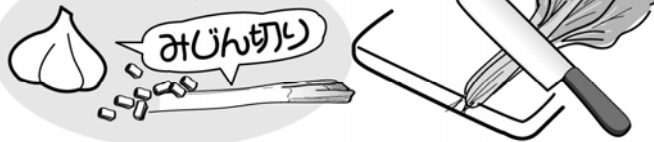


小松菜炒め肉みそがけ

くせがなく、いろいろな料理の食材として活躍する小松菜は、栄養的にもすぐれています。赤血球の栄養素として欠かせない鉄、皮膚や細胞のコラーゲンを作るのに必要なビタミン C を多く含んでいます。また、骨や歯を形成する

カルシウムは、牛乳と同じくらい豊富で、骨活にぴったりの野菜です。ほかに、抗酸化作用が高く、免疫力をアップするβカロテンも豊富に含まれます。エネルギー量が低く、ダイエット中の人にもおすすめの食材です。

- 1** 小松菜はざく切りにし、ニンニクとネギはみじん切りにする。



- 2** 鍋にごま油大さじ1を入れ、ニンニクとネギを炒めてから、ひき肉を加えて炒める。



- 3** ひき肉がぽろぽろになったら **A**を加え、ひと煮する。



- 4** フライパンにごま油大さじ2/3を熱して小松菜を炒め、塩で味つけして器に盛り、**3**をかける。



材料 (2人分)

小松菜	1わ
あいびき肉	100g
ニンニク	1/2かけ
ネギ	5cm
ごま油	大さじ1・2/3
塩	少々
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
A みそ	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
L 水	1/4カップ



出来上がり!

ダイゼン 近藤の徒然日記

春一番が吹いて、暖かくなったり、寒くなったりしていますが、お体調子崩されてないでしょうか？春が近づいて来ているのを、感じる毎日ですね。

春は新生活が始まる時期ですが、今回は自分の子供の話を書きたいと思います。

生後、アトピーで苦しんだ娘は、大学を一年休学して留学を経験して、現在は就職活動に忙しそうです。

小さいころのアトピーは、ほぼ治っていますが、来年、社会人一年生ですのでいろんなストレスで体の調子を崩さないか心配しています。元気に社会人を楽しんでくれたらと願っています。

下の息子は、この春に高校を卒業する予定で、仮卒中です。車の免許をとって、運転するのが楽しそうに家族の送り迎えなどを率先してしてくれて助かっています。春からは、大阪の建設系の専門学校に入学予定です。僕は何も言っていないのですが、将来家業を継いでくれるらしく、専門学校を卒業して建設会社で修行して帰ってくる予定だそうです。僕はとてもうれしいのですが、若者のことですからいつ気持ちが変わるかもしれないので、いつ帰ってきたても大丈夫なようにだけはおこころは思っています。基本的には、親は見守るのが仕事だと考えていますので、何か強制することや口を出すことはありません。自分で考えて、自分の人生を歩んで行って欲しいと願っています。

今月もよろしくお願ひします。

家作りお悩み相談室

Q 掃除がラクと聞き、一体型トイレを設置しようと思っています。メリットとデメリットを教えてください。

A 便器とタンク、便座（ウォシュレット）が一体になっているトイレは、凹凸が少ない形状のため、掃除がしやすいのが特徴です。また、便器やタンク、便座を組み合わせた形状の便器にくらべ、すっきりとしたデザインとなっているのも魅力です。さらに、タンク上部に手洗いがついている場合、手洗い開口部が組み合わせ便器より広く、手前に傾斜しているため、手が洗いやすくなっています。

一方、デメリットとしては、ウォシュレットや本体が故障した場合、まるごと交換しなければならない点です。その点、組み合わせ便器なら、壊れた部分だけをとり替えばすみます。



アラウーノV（パナソニック）

会社名：Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事：少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネリフォーム
（高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リノベーションするのも得意です。）

・mail: info@daizen-inc.com

・住所：徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス：藍住町奥野字前川 112-14

・連絡先：電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとうございます！
来月もよろしくお願ひします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

少年たちが夢中になった！
「プラモデル」

スマホやパソコンのなかった時代、少年たちが夢中になったのがプラモデルでした。世界で最初にプラモデルが誕生したのが、1936年のイギリス。その流れが日本にやって来たのが1958年前後で、国産のプラモデルが誕生しました。ちょうど、石油化学工業が活発になってきた時代で、さまざまなプラスチック製品が作られるはじめました。それまで木や紙、陶器などで作られていた商品が次々とプラスチック製品に代わっていったのです。

さて、昭和の時代、プラモデルの代表といえば、車や船などの乗り物。とくに潜水艦や戦闘機、軍艦、戦車などのミニタリー系が定番でした。そのあと、「お城ブーム」がやって来ます。大阪城や姫路城、熊本城など、実際にある壮大な城を自分の手で作れる楽しさにハマったという人が多くいました。プラモデルは子どもだけのおもちゃではなく、大人も楽しむ趣味へと広がっていったのです。

そして、80年代を代表するプラモデルが「ミニ四駆」。子どもたちが熱狂したおもちゃです。作って飾るだけのプラモデルではなく、電池を使って、実際

に走らせることができるのが人気の秘密。マシンを自分好みに改造する楽しさもあって、みんな夢中になりました。ミニ四駆の大会があちこちで開かれ、スピードを競ったものです。40年以上たった現在でもミニ四駆は依然人気で、ファンを増やしています。もちろん、全国大会も開催されています。当時、スピードは時速20キロ程度だったのが、現在では40キロを超えることも！ どんどん進化しているのです。

もうひとつ、80年代を代表するのが「機動戦士ガンダム」のプラモデル、通称、「ガンブラ」です。ミニ四駆同様、ガンブラも現在でも大人気で、多くのファンを抱えています。

