

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2024.May

5月のビタミン

自律神経と腸が力を握る！ 「ご機嫌でいるための方法」

イライラや落ち込みは、自律神経が影響しています。そもそも、活動時に優位になる「交感神経」と、リラックス時に優位になる「副交感神経」がバランスよく働いていれば、心身ともにベストな状態。ご機嫌になれます。

もうひとつ、自律神経と大きく関係しているのが腸です。腸内環境が整っていると副交感神経がスムーズに働き、自律神経のバランスが整います。また、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンは、おもに腸で作られます。腸内環境がよくなるとセロトニンがうまく作られます。つまり、ご機嫌でいるためには、自律神経、腸内環境を整えることが重要です。

そのためには、食事と運動、睡眠といった生活を見直すことです。まず、食事は腸内環境を整えることをポイントにします。食物繊維や発酵食品を積極的に摂りたいもの。また、「トリプトファン」という成分はセロトニンの原料となります。多く含む鶏肉を意識して食べるのが

おすすめです。空腹時間が長くないことも大切で、おなかが空きすぎると過食の原因になります。過食は自律神経を乱します。ほかに、よく噛んで食べることも重要で、腸を刺激して消化を助けます。

次に、運動。体を動かすと交感神経が優位になり、逆に、運動後は副交感神経が優位になります。運動することで両者のスイッチの切り替えがスムーズになります。意識的に歩く、ストレッチをするなど、生活の中に運動をうまく組み込みましょう。

最後に、睡眠。眠りにつくときは副交感神経が優位になることで、眠りの質がよくなります。一方、ストレスや寝る直前のスマホなどは、交感神経を優位にさせます。結果、自律神経が乱れ、睡眠の質を悪化させます。また、日中、活動的に過ごしていないと、夜、寝つきが悪くなることもあります。日中は仕事をする、人と会うなど、積極的に動きましょう。



ビタミン・ビューティー・リッスン

相手を気遣うひと言を！ 「品格のある所作」

普段の生活の中で、素敵な行動ができると品格を感じさせます。シチュエーション別に紹介しましょう。

電車の中で席を譲るときは、まず席を立ってから「どうぞ」と声をかけましょう。座ったまま声をかけると、相手が遠慮してしまうこともあります。譲ったあとでも気遣いたいもので、前に立つのはNG。少し離れたところに行くと、おたがいに気を使いません。

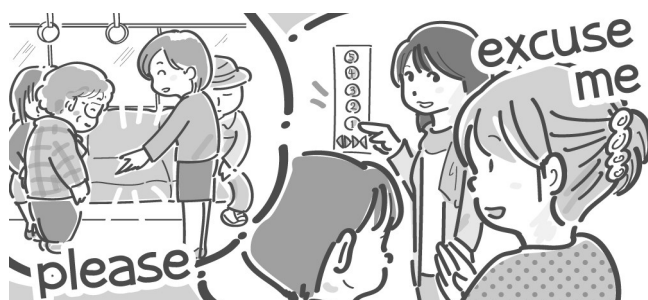
混み合ったエレベーターで、人を押しのけるようにして無理やりボタンを押すのは見苦しいもの。ボタンの近くにいる人に押してもらいましょう。「恐れ入ります。〇階を押していただけますか」と、声をかけるといいでしょう。そして、エレベーターを降りるときに会釈をするか、ひと言お礼を言いましょう。

飲食店でスタッフが注文をとりに来たけれど、まだ決まっていないときも、気遣いをしたいもの。

「みんなおいしそうで決められないので、もう少し時間をいただけますか」と伝えましょう。慌てて注文する必要はありません。

最後に、待ち合わせで相手が遅れて来たとき。内心ではいら立っていても、笑顔で対応を。「大丈夫でしたか？」など、相手を気遣う言葉をかけてあげましょう。

「私もさっき着いたばかりです」と、相手の気持ちを楽にさせてあげる言葉をかけるのもスマートです。



最近、ぐっと増えている！ 「子どもロコモ」

ザ・ロコモ協議会によると、最近では、このロコモが子どもにも見られるようになってきているのだとか。具体的には病気やけがなどではないのに、基本的な運動ができない子どもが増加し、転んだだけで骨折するといったケースもよくあるのだそうです。このケースは大人のロコモと区別するため、「子どもロコモ」と呼ばれています。



子どもロコモの対策は、正しい姿勢を意識すること、そして、肩甲骨や股関節を動かすストレッチを毎日することです。

とで姿勢が悪くなったことも、原因のひとつです。

さて、子どもロコモかどうかチェックする方法があります。以下の4つのうち、ひとつでも当てはまると、子どもロコモの疑いがあります。

- ① 5秒以上ふらつかず、片足立ちできない
- ② しゃがみ込むときに、止まったり後ろに転んだりする
- ③ 両手を上げたとき、手の先から肩が垂直にならない
- ④ 前屈したとき、ひざを伸ばしたまま指が床に着かない

Let's 子育て！



ビタミン☆レシピ



豆腐のひき肉ニラあんかけ

ニラは栄養的に優れ、なかでもβカロテンの含有量がトップクラスです。βカロテンは体の中でビタミンAに変換され、目や皮膚を健やかに保ってくれます。抗酸化作用が高いことから、老化防止にもひと役買ってくれるでしょ

う。同様に、抗酸化作用のあるビタミンEが豊富な点も見逃せません。しみやそばかす、肌荒れなどを防ぎ、肌を美しく保ちます。なお、ニラの独特のにおいは「アリシン」という成分によるもので、疲労回復に効果があります。

- 1** 豆腐はひと口大に切り、ニラは4cm幅に切る。

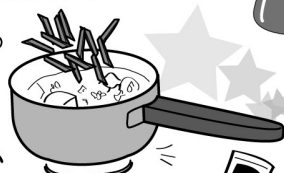


- 2** 鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したら



豆腐と鶏ひき肉、鶏ガラスープの素、しょうゆを加えて5分煮る。

- 3** ニラを加えたら、いったん火を止める。



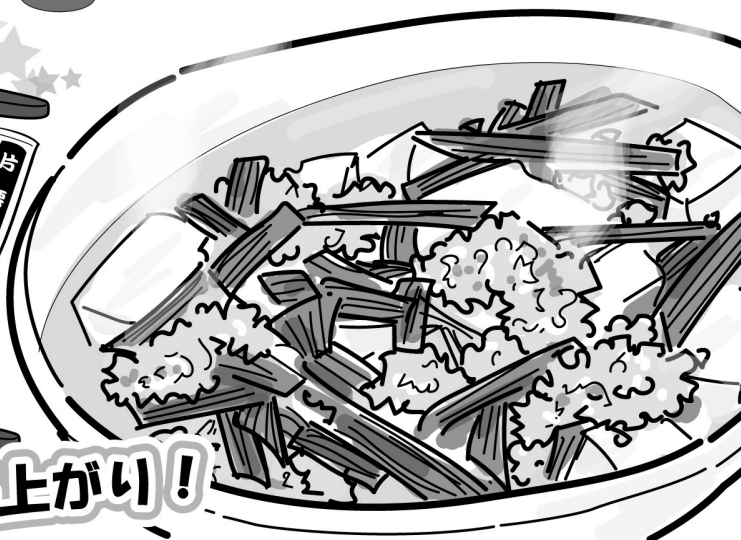
- 4** Aの水溶き片栗粉を加えて、とろみがつくまで煮る。



出来上がり!

材料(2人分)

豆腐		1/3丁
ニラ		1/3束
鶏ひき肉		50g
水		1・1/2カップ
鶏ガラスープの素	・小さじ	1・1/2
しょうゆ		小さじ1
A[片栗粉		大さじ1/2
水		大さじ1



ダイゼン 近藤の徒然日記

だんだん、気温が上がってきて日射が窓に当たると日射取得されて室内が暑くなってきました。屋外で日射を遮蔽することが最も省エネな住み方ですので外にすだれやシェードを取り付けて日射遮蔽を行ってみてください。来月から5000円程度、電気代が値上がりするので、エアコン代が節約できると思います。ぜひ、試されてみてください。

今回は、自分のダイエットの話を書きたいと思います。食べるのが大好きで、おいしいものばかり食べていたらどんどん太って72キロを超えてしまいました。鏡で見るとお腹がポッコリ出て、とても格好が悪いです。

昔から、親に食べ物は残さず食べなさいと教えられて育ってきました。作ってくれた方への感謝と、勿体ないから来ているのでしよう。ですから、きちんと残さず食べるのですが、最近よく思うのです。ご飯を食べるお金よりも、ダイエットにかかる費用の方が高つくんじゃないかと。偏った考え方かもしれませんが痩せる方が大変です。

以前は、一緒に食事に行った人の残り物まで、もったいないと思って食べていたのですが、固定概念を変えて残すこともしようがないと思うようにしています。

今は、1日1食で、それ以外はプロテインを飲んで過ごしています。目標、62キロですので10キロやせるために頑張っています。食べた後に、なかったことにするサプリも飲んでいきます。(笑)
一人ではくじけるかもしれないので、誰か一緒にしませんか？

今月も、元気に頑張ります。よろしく願います。

家作りお悩み相談室

Q

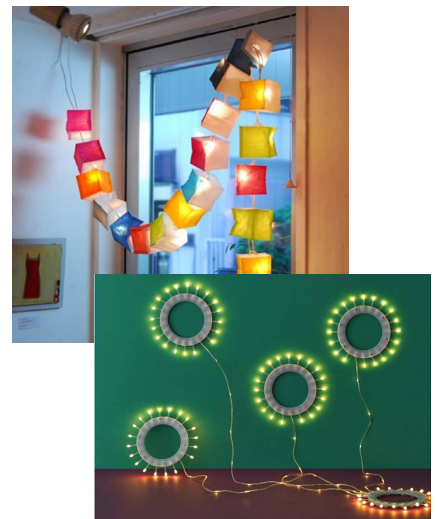
ウォールデコレーションが楽しめる照明にはどんなものがありますか？

A

個性的な照明(ランプ)を中心に、インテリアの配置や家の設計を考えるのもいいですね。ピンなどで自由に壁に掛けられる照明なら、壁を自由に彩ることができます。今回紹介するのは、いずれも「ツェツェ・アソシエ社」の商品です。

紙製のキューブが連なった「キュービストライト(写真上)」は、壁や窓に沿って吊るしたり、くるくると巻いたり、棚の上をはわせるように置いたりできます。既成概念にとらわれず、場所に合わせて明かりを配置できるので、個性的な演出が可能です。

いくつもの光り輝くポイントがついた「5つの霜の花のランプ(写真下)」は、壁の好きな位置に配置して、絵画のように楽しむことができます。



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いします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

テレビを通じて、みんなでお祝いした！
「芸能人の結婚式」

今年の3月にメジャーリーグの野球選手、大谷翔平が結婚発表をして話題になりました。SNS を通じて結婚したことを報告して終わりで、相手の年齢や名前などは公開されず、「日本人」とだけ。令和の時代、有名人の結婚は「報告」という形でさりげなく行われるのが主流のようです。シンガーソングライターの星野源と女優の新垣結衣の結婚も、星野源がパーソナリティーを務めるラジオ番組で発表しただけでしたが、日本中が驚きましたね。

しかし、昭和の時代、結婚についてはもっと派手でした。婚約指輪を披露しての婚約会見、生中継された結婚披露宴など、テレビを通してたくさんの人が有名人の結婚を祝福したものです。有名なところだと、昭和 55 年の三浦友和と山

口コンビと呼ばれていました。前年に2人は恋人宣言をし、55 年の春に婚約発表。記者会見の場所は東京プリンスホテルで、たくさんの記者やカメラマンが押しかけました。記者会見の場で、山口百恵は 21 歳の若さで引退することを発表。当時、歌手としても女優としても成功をおさめていた彼女はスーパースターと言われていたほど。11 月の結婚以来、二度と芸能活動をしなくなった潔い女性でした。さて、2人の結婚披露宴は 11 月 19 日に、婚約発表と同じ、東京プリンスホテルで。テレビで放映され、平均視聴率が30.7%。たくさんの人がいかに2人の幸せな姿を見たかったのかがわかります。

ほかにも、1985 年の神田正輝と松田聖子の披露宴は徳光和夫が司会で、平均視聴率は34.9%。1987 年の郷ひろみと二谷友里恵の披露宴は、司会が古館伊知郎。視聴率は 47.6%

と、2人に1人が見ていた計算になります。ウェディングケーキが花嫁のハンドメイドというのが大きな話題になりましたね。テレビがいつも家族団らんの中心にあった時代でした。



山口百恵の結婚。
映画で2人は共演し、「ゴールデ

