

金のカラダ

K I N N O K A R A D A

2020/秋
vol.10

CONTENTS

運動
レシピ
recipe

今を乗り切る! 疲れた「心」と「カラダ」を
フレッシュスタート!!

「心」と「カラダ」にパワーチャージ!
1日たったの5分! 簡単エクササイズ

休養
レシピ
recipe

今すぐ出来る! コロナに負けないカラダ作り!

コロナに負けるな!

“応援プロジェクト”全国で拡大中!

“自宅中心の生活”をワンランク快適に!

知っているようで知らない
カラダの雑学!!

「唾液のパワー」

栄養
レシピ
recipe

編集者(管理栄養士ヒロセ)一押し!!

15分でできる、
簡単なのに本格的! スープ料理

これってコロナ疲れ(コロナストレス)かも!?

心とカラダの不調をセルフチェック!

ここ2週間の状態を振り返ってみましょう。

- | | |
|---|--|
| <p>心の面</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 自分がもしコロナにかかったら…、家族や同僚にうつしてしまったら…という不安がつきまとう ☐ 毎日のコロナ関連ニュースの氾濫で気分が沈む ☐ 慣れない生活スタイルの変化にイライラすることが増えた ☐ 以前に比べて身の周りのことに興味が湧かない ☐ 仕事や趣味に集中して取り組めない | <p>カラダの面</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 眠りが浅く夜中に何度も目が覚める ☐ 休んでいるのにカラダがすっきりしない、疲れがとれない ☐ あまり食欲がない、または食べ過ぎてしまう ☐ 肩こりや節々(関節)の痛み、目の疲れを感じるが増えた ☐ 飲酒の量が増えた、依存気味である |
|---|--|

※医学的に心とカラダの状態を診断するものではありません。
今の状態を知るためのひとつの目安としてください。

いかがでしたか? 3つ以上チェックがついた方は、気づかないうちに心とカラダに疲れがたまっていくかもしれません。「新・健康習慣」を取り入れて、
コロナ疲れ(コロナストレス)をリセットしましょう!



コロナ禍で疲れた「心」と「カラダ」を
フレッシュスタート!!

金のカラダが
提案する

新・健康習慣

提案
その1

心の中を
整理してみよう!

「自分もコロナに感染するのでは」「家族や同僚にうつしたら誹謗中傷を受けるのでは」「会社に迷惑をかけたらどうしよう」常に不安や恐怖がつきまとい緊張状態が続いている方も多いかもしれません。日常生活を送る上で芽生えた不安な事や心配事、悩み事などがあれば一度紙に書き出してみましょう。今自分が感じているありったけの思いを紙にぶつけることで心の中がすっきりし自分を客観的に見ることが出来ます。心の中を整理することで、心が落ち着きストレス解消に繋がりますよ! 手元に紙とペンがない場合は、ケータイのメモ帳アプリを活用してみてください!

参考に
してみよう
ほしい文庫

日本赤十字社
「感染症流行期」にこの健康を保つために!
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html
京都府立医科大学付属病院
「新型コロナウイルス感染症の不安を抱えながら働いているあなたへ」
<https://www.kpu.ac.jp/cmsfiles/contents/0000007/7927/kokorokea.pdf>

提案
その2

朝の生活リズムを
見直してみよう!

私たちの身体には、体内時計と呼ばれる生体リズムを調整する時計が備わっています。この体内時計が上手く機能していると心とカラダのコンディションが整い、安定した状態を保つことが出来ます。でも朝起きる時間がばらばらだったり朝食を抜いたりすると、この体内時計は乱れてしまい心身に悪影響を及ぼします。この乱れた体内時計を唯一リセットできるのが、朝の時間。朝起きたらカーテンを開けて外の光をたっぷり浴び、朝食を食べましょう。休日の起床時間も平日と2時間以上ズレないように心掛けましょう。

▶体内時計について
さらに詳しく⇒
《金のカラダ vol.9》



提案
その3

コロナに負けない
カラダ作りを心掛けてみよう!

20代をピークに徐々に低下してしまう免疫力。「以前に比べて風邪をひく回数が増えた」「疲れがなかなか取れず長引く」、それ、免疫力が低下しているサインかもしれません。コロナウイルスから自身のカラダを守るにも、この免疫力を高めることがとても大切です。免疫力を高めることは決して難しいことではなく、日常生活にちょっとした工夫を取り入れるだけで免疫力の低下を抑えたり高めたりすることが出来ます。

休養レシピで紹介する

「免疫力アップ!小さな習慣」を
取り入れてみましょう!



提案
その4

心の健康をアップ!
軽い運動を取り入れてみよう!

自粛生活や在宅勤務などで日々の活動量が大幅に減った方も多いでしょう。1日の歩数が 200 歩程度なんて日がある時は、病気やケガで入院して寝たきりになった場合と同じくらいの状況です。この状況が続けば、生活習慣病にかかるリスクが高まったり、ストレスの増加で心の不安定にも繋がったりします。周りの方と距離を保ちつつ、気分転換に外へ出てウォーキングや息がはずむ程度のジョギングを取り入れてみましょう。虫の鳴き声を聞きながら…、風を感じながら…、夕飯の支度の匂いを感じながら…少し散歩だけでも五感が刺激され、いつも以上にリフレッシュすることが出来ますよ。

提案
その5

情報の集め方を
変えてみよう!

コロナ関連のニュースばかりが目に入ってきて、その度に気持ちが沈んだり不安になったりしていませんか? インターネットや SNS の普及によって無数の情報を簡単に手に入れますが、中には根拠のない誤った情報やデマ、誹謗中傷が氾濫しています。大切なのは、情報の「量」ではなく「質」。正しい情報を手に入れることが出来れば不安な気持ちも落ち着き心の安定に繋がります。やみくもに情報に触れて一喜一憂するのではなく、信頼性の高いものに絞り込んでみましょう。そして、1日の中で情報に触れる時間や回数などを自ら制限し、それ以上の閲覧は控えることもおすすめします。時には、見ない日を作ってみるのも良いのでは…!

Fresh Start!!

「心」と「カラダ」の健康をパワーアップするために、運動レシピ「簡単エクササイズ」を取り入れましょう!

新・健康習慣 5箇条

- その一、不安に思うことは全て紙に書き出す。
- その二、朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴び、朝食を食べる。
- その三、「免疫力アップ!小さな習慣」を1つ以上取り入れる。
- その四、周りとの距離を確保して、軽い運動を行う。
- その五、1日の中でコロナ関連のニュースに触れる時間・回数を決めておく。

「心」と「カラダ」に **パワーチャージ!** 1日たったの **3分!** 簡単エクササイズ

短時間で効率よくエクササイズ♪忙しいあなたも!自粛生活で運動が億劫になっているあなたも!自宅を手軽にできますよ!

有酸素運動と無酸素運動を
(筋力トレーニング)

30秒 ずつ繰り返します。

有 有酸素運動

蓄積した体脂肪を
直接燃焼!

筋

無酸素運動
(筋力トレーニング)
筋肉量を増やして、
基礎代謝をアップ!

軽く汗ばむ程度を目標に行いましょう。
脂肪燃焼、体力アップはもちろん、
ストレス解消になり心も軽くなります!!

運動前後はストレッチを行い、ご自身の体力に合わせて
無理のない範囲で、エクササイズに取り組みましょう。

6 終了後は、足踏みをして
クールダウンしましょう。

6 筋 胸・二の腕

目標
8~12
回

膝つき腕立て伏せ



頭から腰まで
真っすぐを意識

頭が下がりにすぎない
ように注意

余裕のある方は
膝をつげずに
やってみよう!

お腹に力を入れる

2 両ひじを曲げながら上体を下ろし、
胸が床につくギリギリのところまで下げる。
元の姿勢に戻り、これを繰り返す。

1 有 足踏み

背すじは真っすぐ

肩の力は抜く

おへそから
指3本下の
位置に力を入
れる

ひじを軽く
曲げて
腕を振る

真っすぐに立ち、その場で
リズムカルに足踏みを行う。

2 筋 お腹

目標
15~20
回

スタンディングアブス



1 両脚は肩幅に開き、両手は頭の後ろに添える。

2 上半身を斜め左前にひねり、同時に左太ももを
床と平行になるまで高く持ち上げる。反対も同様
に行い、これを繰り返す。

インストラクターと一緒に
音楽に合わせて
チャレンジしてみよう!
(YouTubeサイトに繋がります)

5 有 背中引き締め ステップ

肩の力は
抜く

胸を張る

左右の肩甲骨を
中央に寄せる
イメージで!

肩幅に開く

足は後ろに
引き上げる

1 両脚は肩幅に開き、
両腕は真っすぐ前に伸ばす。

2 左右の肩甲骨を中央に寄せるイメージで、
両腕を後ろに引く。同時に右脚を曲げて
後ろに引き上げる。
元の姿勢に戻り、左右交互に行う。

4 筋 下半身

目標
10~15
回

ランジ



両手は
腰に添える

膝は90度に曲がる
までファイト!

1 真っすぐ立ち、両手は腰に添える。

2 右脚を大きく1歩前に出し、膝を曲げながら腰を
落とす。元の姿勢に戻り、同様に左脚も行う。
これを左右交互に繰り返す。

3 有 ニーアップ

腕も大きく
振る

太ももは床と
平行になる
くらいまで
高く持ち上げる

背すじは
真っすぐ

太ももが床と平行になるくらいまで、
しっかりと持ち上げ、腕は大きく振る。
左右交互に繰り返す。

体力的に余裕のある方は、
スピードアップしましょう!
ただし、フォームが崩れないように
気をつけて!

過剰な
ストレス

睡眠不足

乱れた
食生活

免疫力アップ!
小さな習慣

寝る1時間前に
スマホやパソコンの光を
シャットダウン!

睡眠不足が続いたり、途中で何度も目が
覚めたりして睡眠の質が落ちている場
合は要注意。免疫力が低下する夜 10 時
～深夜 2 時に合わせて、身体をしっかり
休めましょう。寝酒や照明・テレビをつ
けたままの睡眠もなるべく控えて!

シャワーだけでなく
湯船に浸かる習慣を!

身体を芯から温めることで、免疫細胞が活性化しま
す。40℃くらいのぬるめのお湯に 15 分～ 20 分ほ
ど浸かりましょう。ゆっくり浸かることでリラク
スでき、日々の疲れをとることもできます。時には
お気に入りの入浴剤を入れて楽しんでみて!

免疫力アップ!
小さな習慣

自分の好きなこと、
楽しいことをイメージする!

「つらい」「悲しい」「寂しい」などのマイナスの
感情は免疫力の低下に大きく影響します。少
し立ち止まってみて、時には自分の好きなこ
と、楽しいことをイメージしましょう。趣味の
時間をしっかり確保することも大切です!

コロナが
落ち着いたら、
家族みんな
でキャンプに
行こう!

美味しいものを
食べに誘出
したい!

明日は趣味の
洋服作りを
しよう!

加齢

運動不足

免疫力アップ!
小さな習慣

基本!
よく噛んで食べる!

いつもより「ひと口プラス 10 回噛むこと」を意識
してみましょう。唾液には外から入ってくる細菌
などから身体を守るための免疫が備わっていま
す。さらに、よく噛むことで脳が活性化し認知症を
予防する効果があることも分かっています!

作り笑顔も効果あり!
たくさん笑う!

たくさん笑うことで、心身共にリラックスでき免疫力を高め
ることができます。お笑い番組を見て大笑いするのも良い
し、1日の最後に楽しかったことや嬉しかったことを思い返
して表情に出してみましょう。作り笑顔も効果があるので、
マスク下で口角を上げて生活するのもアリかも!?

免疫力アップ!
小さな習慣

コロナに負けるな!
“応援プロジェクト”全国で拡大中!

新型コロナウイルスの影響で売上が落ちた生産者やお店を応援するプロジェクトが
全国各地で広まっています。「食べて」「買って」、様々な業界を応援しましょう。

全国のさまざまな美味しいものを
「取り寄せて応援!」



農家や漁師の方々から直接
食材をお取り寄せできます。
生産者が心を込めて作った逸品を
おうちで味わいませんか?

食べチョク



飲食店のチケットを
「先にお買って応援!」



行きつけのお店や気になるお店の
チケット(食券)を先にお購入できるシステム。
今すぐ行けなくても、みんなですぐその場所に
「また行くよ」という願いを込めて…!

さきめし



未来に泊まれる
「未来の宿泊券を買って応援!」



サイトを見て宿泊先を
考えるだけでもワクワク…!
未来に泊まれる宿泊券を買って
宿泊業界を応援しよう!

CHILLNN チルン



※一部プロジェクトを紹介しています。

“自宅中心の生活”を
ワンランク快適に!

凝りを
ほぐす!

筋膜リリース機器

自宅でできるセルフマッサージ器。日常の
疲れやデスクワークで凝り固まった筋肉を
ほぐしたい方におすすめです。4,5 千円の
低価格から約 5 万円の高級品まで多数登場。
予算と相談して検討してみてください!?



ソーダマシン

用意するのは水だけ。スイッチを押すだけで自分
好みの強度の炭酸水を作ることができます。飲料と
してはもちろん、料理や美容にもおすすめ!ペット
ボトルの使用頻度が減りエコにも繋がりますよ!

自宅で作る
炭酸水!

自炊生活の
必需品!

おしゃれな洋風缶詰
「Ça va(サヴァ)缶」

販売元: 岩手県産株式会社

東日本大震災の復興をきっかけに、被災地三陸から
誕生したオリジナル洋風缶詰。サバ缶といえば水煮や
味噌煮が多いですが、これはなんと洋風テイスト。
味に変化が欲しい方に特にオススメの商品です!



知っているようで知らない
カラダの雑学!!

『唾液』のパワー

唾液には、食べ物の消化の手助けだけでなく、
洗浄作用や抗菌作用などもあり、口の健康を守るために
大切な働きを担っています。

実はこんなにある! 唾液のはたらき

細菌の増殖を防ぐ

唾液中の抗菌物質が口を通して
入ってくる細菌やウイルスの増
殖を防ぎます。

消化を助ける

唾液中の酵素がでんぷんを
分解して、胃で消化しやすい
状態にします。

味を感じやすくする

味のもととなる物質が唾液に溶
けて、舌と反応することで味を感じ
ることができます。

口の中を清潔に保つ

歯や舌の表面についた食べかすを
洗い流し、虫歯や口臭を防ぎます。

食べ物を飲み込み
やすくする

噛んで細くなった食べ物に
唾液がまざることでまとまり、
飲み込みやすくなります。

唾液は、正常な場合 1 日に約 1.5ℓ 分泌
されますが、加齢や薬の副作用、ストレ
スによっても分泌量は低下します。唾
液を出すやすくするために、よく噛んで
食べる、定期的な水分補給、機能性
食品の活用、唾液腺マッサージなど
を取り入れて、口の中の健康を守って
いきましょう!

おすすめ機能性食品

森永乳業 ORABARRIER
(オーラバリア)



だ液に備わる力を高めて、
口内環境をサポート。
タブレットタイプで
持ち運びにも便利!

唾液腺マッサージ

(お風呂上がりなどに 10～20 回を目安に優しくマッサージしましょう。)

1 耳下腺
マッサージ



耳たぶと頬の間のくぼみ部分を指
4 本で円を描くように軽くマッサージ

2 顎下腺
マッサージ



耳の下から顎の骨に沿って
指を押し込むようにマッサージ

3 舌下腺
マッサージ



顎の柔らかい部分を親指で下から
上へ押し込むようにマッサージ

15分でできる、簡単なのに本格的! スープ料理

味の決め手となる食材・調味料を用意すれば、あとは冷蔵庫の残り物食材でアレンジ可能!
簡単なのに、本格的でおいしいスープ料理をご紹介します!!

たったの15分! 野菜たっぷり トマトスープカレー



一杯あたり
358 kcal
塩分2.0g

Point食材

コクのある
仕上がりに!



トマト缶
(カットタイプ) / ガラムマサラ

香りと辛みを
プラスで
本格的な
味わいに!



鶏むね肉
でもOK!

材料(2人分)

- 鶏手羽肉...4本
- かぼちゃ...50g
- じゃがいも...1個
- 茄子...1本
- しし唐辛子...4本
- オリーブ油...小さじ2
- にんにく/生姜...各小さじ1
- 乾燥パセリ...小さじ1 (乾燥)

- トマト缶...250g (カットタイプ)
- コンソメ顆粒...大さじ1
- カレー粉...大さじ1
- ガラムマサラ...小さじ1
- 塩・こしょう...少々

作り方

- 鶏肉は塩・こしょう少々を振る。野菜は食べやすい大きさに切る。(かぼちゃ、じゃがいもはレンジ(500w)で2分加熱する。)にんにく、生姜はみじん切りにする。
- フライパンに鶏手羽肉を入れて弱火で熱し、表面がこんがりする程度まで焼く。(A)を加えて香りが立ったら、①で準備した野菜を加える。
- 野菜に焼き色がついたら、(B)、水(400ml)を加えて蓋をして6~7分煮込む。ガラムマサラを加えひと煮たちさせたら完成! お好みで茹で卵、糸唐辛子を添える。

冷蔵庫の残り物の食材でOK!
玉ねぎ、人参、ピーマン、ズッキーニなども合いますよ!

疲れた心と カラダに沁みる 酸辣湯 (サンラータン)



一杯あたり
213 kcal
塩分1.1g

Point食材



干し椎茸の戻し汁

干し椎茸の戻し汁を使って、簡単なのに深みのある味わいに! 冷水に4~5時間浸して戻すか電子レンジを使って簡単に戻すこともできます!

きくらげやたけのこ、人参などを加えると食感がさらにアップ!

材料(2人分)

- 干し椎茸...5g (カットタイプ)
- 豚バラ肉...50g
- 絹ごし豆腐...100g
- 長ねぎ...1/3本
- 卵...1個 (溶いておく)

カットタイプを
使って時間短縮!

やけどに
注意!

- 鶏ガラスープの素、砂糖...各小さじ1
- しょうゆ...小さじ1
- 片栗粉...大さじ1 (倍量の水で溶いておく)
- 酢...小さじ2
- こしょう、ラー油...適量

作り方

- 干し椎茸は、大きめの耐熱ボウルに水(200ml)と一緒にに入れてラップをし、レンジ(500w)で3分加熱する。戻し汁ごと鍋に移す。豚肉、豆腐、ねぎは細切りにしておく。
- ①の鍋に水(200ml)を追加し中火にかけ、豚肉、ねぎを加える。煮立ったら(A)を加え、水で溶いた片栗粉を加える。
- 豆腐を崩れないように気を付けながらゆっくり加え、沸騰したら、溶き卵を流し入れる。火を止め、酢を加える。器に移し、こしょう、お好みでラー油をかけて完成!

洋風鯖缶と (オリーブオイル漬け) トマトの スープパスタ



一杯あたり
339 kcal
塩分0.9g

Point食材



洋風鯖缶

オリーブオイル漬けの鯖缶なら、洋風レシピにもってこい! 汁ごと使って、栄養をしっかりと確保します。

材料(2人分)

- 洋風鯖缶(オリーブオイル漬け)...1缶(180g)
- トマト缶(カットタイプ)...150g
- ミニトマト...8個
- ズッキーニ...1/2本
- しめじ...1/3パック
- ショートパスタ...80g
- 塩・こしょう...少々
- パセリ...適量

噛み応えアップで
免疫力もアップ!

作り方

- ズッキーニは、5mmの厚さに切り、ミニトマトはへたをとっておく。しめじはほぐしておく。お湯(1ℓ)を沸騰させ塩(小さじ2)を入れる。ショートパスタをパッケージの表記時間より1分程度短めに茹で、ザルに上げて湯を切る。パスタの茹で汁は捨てずに置いておく。
- フライパンに、鯖缶の漬け汁を少量入れ、その漬け汁でトマト、ズッキーニ、しめじを炒める。
- 鯖缶の残り汁、トマト缶(カットタイプ)、パスタのゆで汁(200ml)を加え、鯖の身をほぐして1~2分煮詰める。1で湯がいたパスタを加え、塩・こしょうする。器に盛り、パセリをまぶして完成!

野菜は、
玉ねぎや人参、
パプリカを加えてみても
良いですよ!

鶏ひき肉と パクチーの エスニック風 スープ



一杯あたり
138 kcal
塩分1.4g

Point食材



根つきパクチー

パクチーの根、実は香りごとにも強くスープの出汁に活用できるんです! 肉の臭い消し効果もあり!!

材料(2人分)

- 鶏ひき肉...100g
- れんこん...100g
- パクチー...1株
- 鶏ガラスープの素...小さじ1
- ナンプラー...小さじ1

半量は細かく刻んで
シャキシャキ食感に!

作り方

- パクチーの根は、よく洗って土などを落とす。茎は小さく刻み、葉は手でちぎっておく。レンコンは半量をすりおろし、もう半量は細かく刻む。
- 鍋に水(400ml)とパクチーの根を入れ、沸騰させる。沸騰したら火を弱め、鶏ガラスープの素、鶏ひき肉、れんこんを加え弱火にして2~3分煮る。
- 最後にナンプラーを加え火を止める。器に盛り、パクチーの茎と葉を添えて完成!

パクチーの香りが
食欲をそそる
あっさりスープ!

編集後記

激うま!お取り寄せピザ

外出自粛が続く、家で食べるご飯もそろそろ飽きてきた、なんて時におすすめるのがお取り寄せ。こんな時期だからこそ、名店の味を自宅で楽しめたら最高ですね!今回おすすめするのは、「金沢ピザ工房 森山ナポリのピザ」。職人が1枚1枚「手伸ばし・手焼き」で作るだけあって、冷凍ピザとは思えないほどのおいしさです。みなさんも一度試してみてください!(ヒロセ)

金沢ピザ工房 森山ナポリ



外はカリカリ!
中はもっちりピザを
ぜひご家庭でも!

〒920-0843 石川県金沢市森山1丁目2番1号
(TEL 076-252-5005)
URL: https://www.moriyama-napoli.com/

ご意見、ご感想 募集中!

「金のカラダ」は、地域の皆さまへ向けて発行している健康情報誌です。今後も、地域の皆さまにより身近に親しんでいただける情報誌となるよう、皆さまのご意見・ご感想を募集します。記事の内容、今後取り上げてほしい話題など、情報誌に関することならどんなことでも結構です。メールまたは郵便はがきにてお寄せください。

※お送りいただいたお声は、弊社にて慎重に管理し、今後のより良い誌面作りの参考にさせていただきます。それ以外の目的で使用するここと、ご本人様の許可無く外部への開示・提供することは一切ございません。

メールでのご応募

info2@sky-kyoto.co.jp

郵便はがきでのご応募

〒604-0911
京都市中京区清水町 359 ABビル2F
(株)スカイ「金のカラダ編集室」行
①氏名 ②年齢 ③お住まいの地域、
④ご意見・ご感想をご記載ください。

 総合フィットネスクラブ (キッズスクール) ヘミング http://www.heming.co.jp/	 スポーツクラブ ヘミング亀岡 京都府亀岡市 北白川下町2-1-7 TEL:0771-29-0820	 スポーツクラブ ヘミング出町 京都市左京区 田中関町22-76 TEL:0120-779-234	 フィットネス & スパ ヘミング伏見 京都市伏見区 深草錦森町9 TEL:0120-466-683
 「タニタ」がプロデュースする 女性専用フィットネス (フランチイース) タニタフィッツミー http://www.fitsme.jp/	 京都府京都市中京区 北白川下町33番地2F イズミヤ大久保店 TEL:0774-57-5100	 滋賀県近江八幡市板倉町202-1 アル・プラザ近江八幡店 TEL:0748-31-1600	 大阪府堺市東区早稲田23-1-104 イズミヤ寝屋川店 TEL:072-811-3800
 障がい児通所支援事業 放課後等デイサービス ジュニアスペース らいぶ http://www.js-live.jp/	 京都市左京区 北白川下町33番地 TEL:075-706-6900	 滋賀県草津市 矢橋町884-8 TEL:077-566-8500	 京都市中京区 岩上町724 TEL:075-823-3800
 京都市中京区 岩上町724 TEL:075-823-3800	 滋賀県草津市 矢橋町884-1 TEL:077-566-6200	 2020・秋/vol.10 発行元・編集/株式会社スカイ 〒604-0911 京都市中京区清水町359 ABビル2F/TEL:075-241-3600 金のカラダ バックナンバーはこちら▶	

詳しくは
こちら▶

