

金のカラダ

K I N N O K A R A D A

2023
春号
vol.16

CONTENTS

運動
レシピ
recipe

疲労の原因は「脳」にあり!?
疲労回復のカギは**セロトニン**!
すきま時間で気分転換!
プチエクササイズ

休養
レシピ
recipe

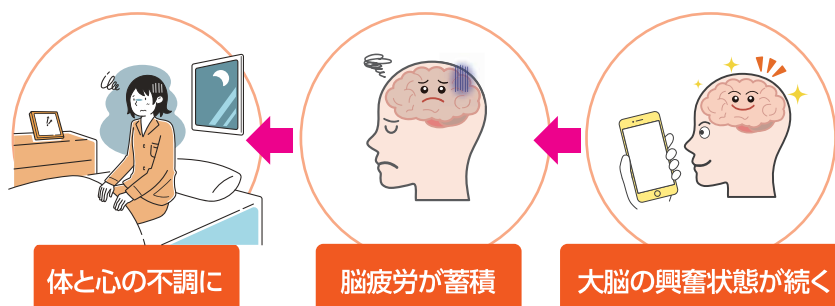
若い人も要注意!!
オンライン普及による“スマホ老眼”
知っているようで知らない **梅干しの驚くべき健康効果**

栄養
レシピ
recipe

カラダがよろこぶ!
疲労回復食材
を使った
お手軽レシピ

日常生活で脳を酷使すること
例えば、不規則な生活やスマ
ホ・パソコンの長時間の使用です。
起きてすぐスマホをチェック、仕
事で長時間のパソコン作業、夜
もスマホを見て夜更かし…。こ
んな習慣を続けていると、膨大
な情報や画面から出るブルーラ
イトのせいで、脳の興奮状態
が続き疲労が蓄積してしまいま
す。脳疲労を放っておくと、しつ
こい疲労を感じるだけでなく、
免疫機能に悪影響を及ぼし、肥
満や高血圧などの生活習慣病を
誘発する可能性もあります。また、
体の疲労だけでなく、「心の疲労」
にもつながっていき、悪化すると
気分の落ち込みやパニック症状な
どのメンタル不調を引き起し
てしまうので要注意です。

こんな習慣に要注意!



急な気温上昇、激しい運動などでたまった疲労は、本来しつ
かりと休むことで回復しますよね。ですが、しつかり休んでい
るはずなのに、なかなか疲れがとれない…という場合は「**大脳**
」に原因があると言われています。大脳は「認知機能を担っていて、
通常であれば物事を理解したり判断したりする働きがあります。
しかし、脳を酷使し続けると、頭がボーっとして物事に集中す
ることができなくなってしまうんです。そこで、集中力を取り戻
すために休もうとすると、今度は大脳と結びついている「**覚醒
機能**」が誤作動を起こし、脳全体が休息モードに切り替わらな
くなくなってしまうんです。このように、**脳を酷使することによっ
て脳機能が正常に働かなくなることが、しつこい疲労を感じる
原因**となっているのです。「この状態が続くと危険!」という脳
からのSOSとも言えますね。

しつこい疲労は脳からのSOS!

しつかり休んでいいるはずなのに、いつも疲れている…。すぐ
にイライラしてしまう…。そうしたしつこい疲労を感じるこ
とはありませんか?その疲労、実は「**脳**」に原因があるこ
とが近年の研究で明らかになってきました。今回は、しつこい
疲労の解消法についてお伝えしていきます!

運動
レシピ
recipe

疲労の原因は「**脳**」にあり!?
疲労回復のカギは**セロトニン**!

今こそ疲労回復!

春は活動エネルギーが活発になり、普段より体が休もうとしなくなり
ます。そんな時に脳の疲労をため込むとさらに回復に時間がかかり、体
調を崩してしまうケースも…新学期や新生活などの慣れない生活が続く
「疲れがとれないな」という時は、**早めに生活習慣を見直したり、セロ
トニンの活性化を意識したりして、脳を休ませることが重要**です!

参考:「疲れない人の脳」有田秀穂 三笠書房

セロトニンの分泌を増やすための2つの習慣

リズム運動

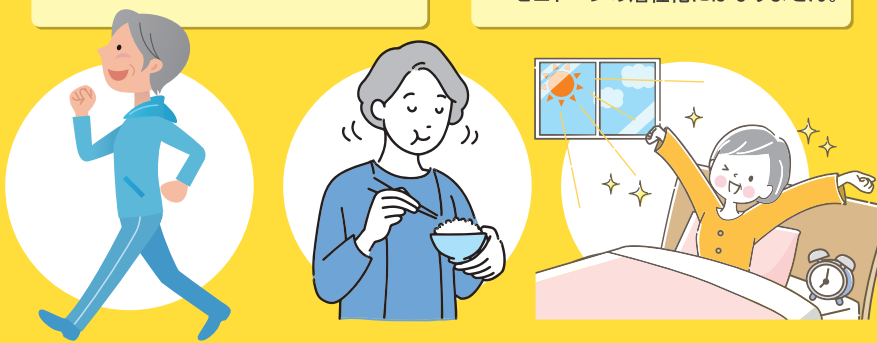
太陽の光を浴びながらの
ウォーキングやジョギングがお
すすめですが、普段の「歩行」
や「咀嚼(そしゃく)」、「呼吸」
も立派なリズム運動です!

歩くときや食事のときは意
識的に「1、2、1、2」とリス
ムを繰り返すことで**セロトニン**
を活性化させていきましょう!

日光浴

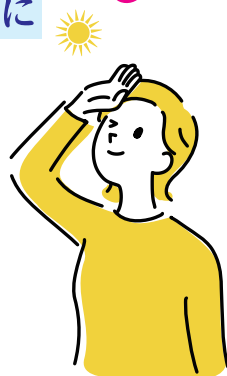
太陽の光が目の網膜を通
して脳に伝わり、**セロトニン**
が活性化されます。家の中
にいたことが多く人は、
ちょっとベランダに出たり、
室内でも窓辺に座ったりして
太陽の光にあたることを意識
してみましょう!

※電灯の光では明るさが足りないので
セロトニンの活性化にはなりません。



脳疲労を回復・予防するために

慢性疲労状態に陥ると、一時的な寝
だめや栄養補給等だけでは疲労回復が
追い付かないため、**脳を癒す回復法**が必要となります。では実際に
どうすればいいのでしょうか?そのカギとなるのが「**セロトニン**」です。
セロトニンは、脳内の神経伝達物質の二つで、**脳の興奮を落ち着かせ、脳
機能のバランスを正常に保つ働き**があります。**セロトニンをしっかりと分泌
させることで、朝の目覚めがスッキリするだけでなく、感情もポジティ
ブにさせてくれます。また、脳の疲労回復だけでなく、ストレスを感じ
にくく疲れにくい脳をつくることにもつながります。**



すきま時間で気分転換！ プチエクササイズ

からだを動かすことで
筋肉の緊張がほぐれ、
気分がスッキリしますよね。
じっくりやりたいけれど、
「そんな時間がない！」という人も、
すきま時間で簡単にできる
プチエクササイズをご紹介します！

運動
レシピ
recipe

お風呂の中でお腹のエクササイズ

お腹全体のエクササイズ



横腹のエクササイズ



朝起きてすぐ肩のエクササイズ



倒しにくい側があれば念入りに

待ち時間にリフレッシュエクササイズ

腰のエクササイズ



首のエクササイズ





若い人も要注意!! オンライン普及による“スマホ老眼”

リモートワークやビデオ会議などのオンラインの普及、休憩時間もスマホでゲーム…
そんな習慣で今、“スマホ老眼”が増加傾向にあると言われています。

若い人も要注意!! スマホ老眼とは？

スマホやパソコンの画面を長時間見続け、目を酷使うことによって、目のピント調整がうまくいかなくなり、見えづらくなってしまうことをいいます。加齢による「老眼」は、レンズのような役割をする目の“**水晶体**”の柔軟性が低下することによって起こりますが、「スマホ老眼」は水晶体の周りにある“**毛様体筋**”が凝り固まってしまい一時的にピントが合わなくなることで起こります。「老眼」という名前がついていますが加齢によるものではなく、**10代～30代の若年層**にもみられる症状です。

CHECK!

このような症状がある人はスマホ老眼に要注意!

- スマホやパソコンの小さい文字や数字が見えづらい
- スマホを見たあと、遠くを見ると視界がぼやける
- 目が疲れやすく、しょぼしょぼする
- まぶたがピクピクと痙攣することがある
- 頭痛や肩こりがする

今はまだ当てはまらないという人も、スマホを日常的に長時間使用しているとスマホ老眼になってしまう可能性があります。早めの対策を心がけていきましょう!



スマホ老眼を防ぐために

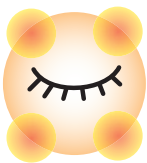
スマホやパソコンの画面は
30cm以上離す



意識的に
まばたきをしたり、
目薬を使用
したりする



疲れを感じたら
目のまわりを
温める



画面の明るさや
文字の大きさの
設定を見直す



ブルーライト軽減アプリを
使用する

ブルーライト軽減 アプリ



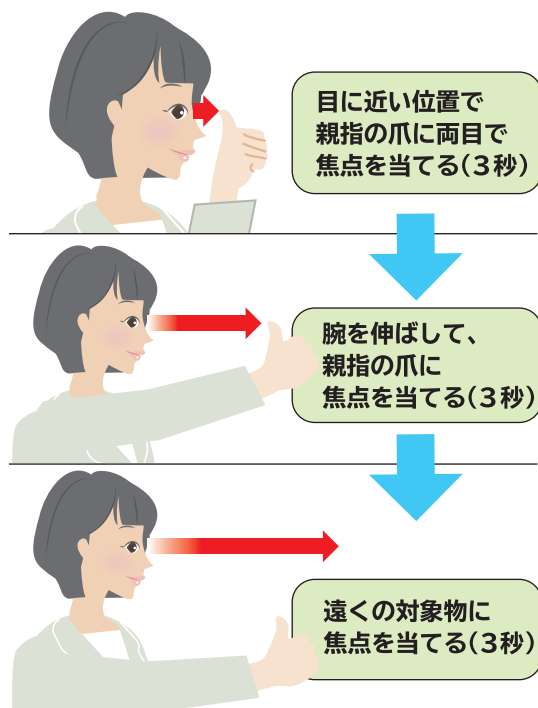
目のトレーニングを行う



(参考)【ドクターマップ】病院・医院ブログ | 医学生モエに聞きたい病院の探し方

スマホ老眼を改善するための目のトレーニング

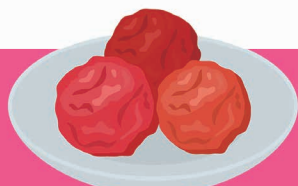
1 遠近トレーニング



2 グー・パーまばたき



知っているようで
知らない



梅干しの驚くべき健康効果

栄養豊富な「スーパーフード」とも呼ばれる梅干し。一体どんな健康効果があるのでしょうか。

疲労回復

梅干しには、筋肉にたまった乳酸を分解する効果のあるクエン酸とリンゴ酸が豊富に含まれています!特にクエン酸は、体に取り込まれた栄養素をエネルギーに変えるための「スタートボタン」のような存在です。日々の生活で疲れを感じやすい人は積極的に取り入れていきたい食材です。

食欲増進

梅干しを想像するだけで唾液が出てきませんか?梅干しの酸味には食欲を増進させる効果があります。体調不良や気温の上昇で「疲れて食欲が出ない」時でも、食事量を増やして豊富な栄養を摂ることが可能になります。また、クエン酸が消化不良を予防してくれるので食後もスッキリさせてくれます。

カルシウム吸収率アップ

梅干しに含まれるクエン酸は、カルシウムの吸収率を高める作用を持っています。カルシウムは体内での吸収率が低く、知らない間にカルシウム不足に陥っている人は少なくありません。お子様や骨粗しょう症の発症率が高い女性は、特にカルシウムが豊富な食材と組み合わせて食べることをおすすめします。

整腸作用

梅干しには植物性乳酸菌が豊富に含まれていて、良好な腸内環境を保つための善玉菌のエサとなります。胃酸に強く、生きたままの状態で腸まで届くため、優れた整腸作用が期待できます。また、クエン酸が腸の動きを活発にしてくれるため、便秘の予防や改善にもおすすめです。

point



ご飯のお供や和え物などで手軽に食べることができ、健康効果もたくさんある梅干し。ただし、塩分を多く含むため、**1日1～2個**を目安に食べすぎには注意しましょう!

カラダがよろこぶ！

疲労回復食材を使ったお手軽レシピ



疲労回復食材
あさり×アスパラガス
×にんにく



あさは肝機能の
疲労回復に、
アスパラガス・にんにくで
スタミナ増強！

あざりとアスパラガスのにんにくレモン蒸し

材料(1人前)

- ・冷凍あさり(殻付き)…80g
- ・アスパラガス…50g
- ・酒…大さじ1
- ・レモン汁…適量
- ・塩コショウ…少々
- ・にんにくチューブ…小さじ1
- ・オリーブオイル…小さじ1

作り方

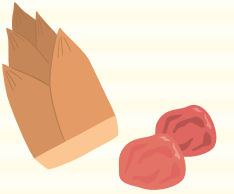
調理時間 **10** 分

- ① アスパラガスは根元の皮をむき斜めに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを中火で熱し、1と冷凍あさりを入れひと混ぜして酒を加え、ふたをして2〜3分加熱する。
- ③ あざりが開いたら塩コショウで味を整え、レモン汁をかけてさっと混ぜる。

77 kcal たんぱく質 3.6 g 塩分 1.2 g



疲労回復食材
たけのこ×梅干し



たけのこはむくみ解消に、
梅干しは疲労の
早期回復や食欲アップに！

たけのことしらすのさっぱり梅肉和え

材料(1人前)

- ・たけのこの水煮…50g
- ・しらす干し…10g
- ・梅干し…1/2個
- ・めんつゆ…小さじ2
- ・大葉…適量

作り方

調理時間 **5** 分

- ① たけのこの水煮は水気をキッチンペーパーでふき取り、乱切りにする。
- ② 梅干しは種を取ってフォークでつぶし、めんつゆを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ①としらす干しを入れ、和える。
- ④ 刻んだ大葉を乗せる。

30 kcal たんぱく質 3.8 g 塩分 1.5 g



疲労回復食材
かつお×アボカド×トマト



かつおは筋肉の
疲労回復に、
アボカド・トマトは
抗酸化作用たっぷり
で疲労予防に！

かつおの韓国風ポキ

材料(1人前)

- ・かつおのたたき…80g
- ・アボカド…40g
- ・ミニトマト…3個
- ・白ごま…適量
- ・ねぎ…適量
- A(漬けダレ)
- ・コチュジャン…大さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・酢…小さじ1/2
- ・ごま油…小さじ1
- ・しょうがチューブ…適量
- ・にんにくチューブ適量

作り方

調理時間 **15** 分

- ① かつおのたたきは一口大に切り、Aの漬けダレに10分漬けておく。
- ② アボカドは角切り、ミニトマトは縦半分に切る。
- ③ 1、2と白ごまを和えて、刻んだねぎを乗せる。

233 kcal たんぱく質 22.9 g 塩分 1.7 g



疲労回復食材
豚肉×豆腐×ニラ



豚肉・豆腐は
ニラと一緒に食べることで
エネルギー代謝を上げて
疲労回復効果アップ！

豚肉と豆腐のピリ辛スープ

材料(1人前)

- ・豚肉…50g
- ・木綿豆腐…80g
- ・ニラ…15g
- ・キムチ…30g
- ・ごま油…小さじ1
- ・にんにくチューブ…小さじ1
- A
- ・鶏ガラスープの素(顆粒)…小さじ1/2
- ・みそ…小さじ1/2
- ・水…200cc

作り方

調理時間 **10** 分

- ① 豚肉、豆腐は食べやすい大きさに切る。
ニラは3cmに切る。
- ② 鍋にごま油、にんにくを中火で熱し、豚肉を入れて炒める。
豚肉の色が変わったらキムチを入れ、さっと炒める。
- ③ Aを入れ煮立ったら豆腐、ニラを加え、さっと加熱する。

205 kcal たんぱく質 17.7 g 塩分 1.9 g



疲労回復食材
うなぎ×春キャベツ



うなぎは目の疲労回復に、
春キャベツは胃腸の
疲労回復にもおすすめ！

うなぎと春キャベツの和風オムレツ

材料(1人前)

- ・うなぎのかば焼き…50g
- ・春キャベツ…15g
- ・卵…1個
- ・白だし…小さじ1
- ・サラダ油…小さじ1

作り方

調理時間 **10** 分

- ① 春キャベツは千切りにする。
うなぎのかば焼きは一口大に切る。
- ② 卵は溶き、白だしを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、2を入れる。
菜箸で軽くかき混ぜ、卵の半分に1を入れ、ふたをして弱火で20〜30秒加熱する。
- ④ もう半分を折りたたむようにして形を整えながらさらに30秒加熱する。

252 kcal たんぱく質 17.8 g 塩分 1.3 g

編集後記



今年の春は暖かい日が多く、例年よりも早く桜の開花情報が届きましたね。春と言えば、新たな出会いやスタートを切る季節。ドキドキ・ワクワクしている方も多いのではないのでしょうか。一方で、年度末から新年度へと何かと忙しい時期…体と心をリフレッシュさせて、元気な毎日を送りたいですね。疲れたときはぜひ本編を参考にして、疲労を持ち越さないようにしていきましょう！(伊藤)

スポーツを通じてサードプレイス(第3の快適空間)を創造する“スカイ・グループ”

総合フィットネスクラブ
(キッズスクール)
ヘミング
https://www.heming.co.jp/

スポーツクラブ **ヘミング亀岡**
京都府亀岡市北古世町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田町22-76 ☎0120-779-234

フィットネス & スパ **ヘミング伏見**
京都市伏見区深草綿森町9 ☎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(フランチャイズ)
タニタフィッツミー
https://www.fitsme.jp/

タニタフィッツミー アル・プラザ近江八幡店
滋賀県近江八幡市桜宮町202-1アル・プラザ近江八幡2F
TEL:0748-31-1600

タニタフィッツミー アル・プラザ城陽店
京都府城陽市富野荒見田112アル・プラザ城陽2F
TEL:0774-54-8100

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
https://www.js-live.jp/

ジュニアスペース らいぶ北白川
京都市左京区北白川下別当町33番地
TEL:075-706-6900

ジュニアスペース らいぶ草津
滋賀県草津市矢橋町884-8
TEL:077-566-8500

ジュニアスペース らいぶ堀川三条
京都市中京区岩上町724
TEL:075-823-3800

ジュニアスペース らいぶ草津アネックス
滋賀県草津市矢橋町884-1
TEL:077-566-6200

ジュニアスペース らいぶ守山
滋賀県守山市今市町203-11
TEL:077-514-3600

自費リハビリ事業
エール
神経リハビリセンター
https://www.aile-reha.com

エール神経リハビリセンター
京都市伏見区竹田真幡木町85
TAKEDA SPACE 102
TEL: 075-585-3339

