

金のカラダ

K I N N O K A R A D A

2019・夏
vol.7

CONTENTS

運動
レシピ
recipe

季節の変わり目には要注意!!
自律神経の乱れ!!
自律神経をケアする!
ゆるゆるずぼらヨガ

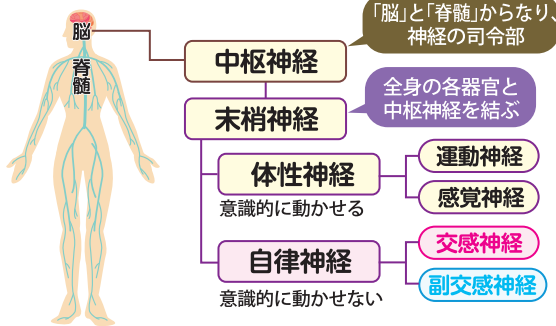
休養
レシピ
recipe

旬な情報をお届け!
近年、注目を浴びている**完全栄養食**って!?
(パーフェクトフード)
出ていますか!? こまめな水分補給!
～暑い夏を乗り切るために!～
知っているようで知らない『**炭水化物**って
どんな栄養素?』

栄養
レシピ
recipe

500kcal以下の
ザ「麺」最強レシピ!!
自律神経をケアして
夏を乗り切る!!

自律神経は、脳の視床下部という場所から全身に行き渡っている末梢神経の一つで「交感神経」と「副交感神経」があります。この2つの神経は、それぞれ正反対の役割を持っていて、「交感神経」は、心拍数を上げたり、血圧を上げて身体をアクティブにする働きを、「副交感神経」は、心拍数を下げて心を落ち着かせて身体をリラックスさせる働きを持っています。



その2 「交感神経」と「副交感神経」がある!

寝ている時でも無意識に呼吸ができていたり、ごはんを食べると自然に消化・吸収ができたり、暑い時には汗をかいて体温を一定に保つことができる。そんな呼吸や代謝、体温調節、ホルモンの分泌など生きていくために必要不可欠な**体内の働きをコントロール**するのが自律神経です。その名の通り私たちの意識から独立して、自ら律して働く神経です。24時間365日休むことなく体内でこっそりと働いてくれていて、私たちの身体のコンディション(体調)を維持・調整しています!!

その1 私たちの身体のコンディション(体調)をコントロールする!

そもそも自律神経ってどんなもの?

だるい、疲れが取れない、頭痛、イライラ……。病気とまではいえないけれど、なんとなく体調が優れない、そんな症状で悩んでいる人は少なくありませんよね!? 特に夏場は、暑さでバテてしまったり、寝不足の状態が続いてしまったりで不調が現れやすい時期でもあります。その不調、実は「**自律神経の乱れ**」が大きく関係しているかもしれませんよ!? 自律神経の乱れを放っておくと、症状はさらに悪化するばかり。夏本番を迎える前に、自律神経の乱れをケアする方法を知って、ワンランク上の快適な夏を過ごしましょう!

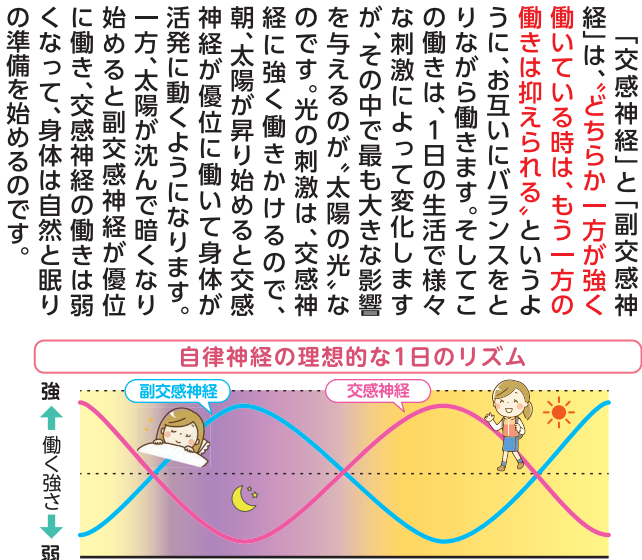
夏に起こりやすいその不調、「自律神経の乱れ」が原因かも!?

「交感神経」と「副交感神経」は、どちらか一方が強く働いている時は、もう一方の働きは抑えられるというように、お互いにバランスをとりながら働きます。そしてこの働きは、1日の生活で様々な刺激によって変化しますが、その中で最も大きな影響を与えるのが、太陽の光なのです。光の刺激は、交感神経に強く働きかけるので、朝、太陽が昇り始めると交感神経が優位に働いて身体が活発に動くようになります。一方、太陽が沈んで暗くなり始めると副交感神経が優位に働き、交感神経の働きは弱くなって、身体は自然と眠りの準備を始めるのです。



その3 1日のリズムがある!

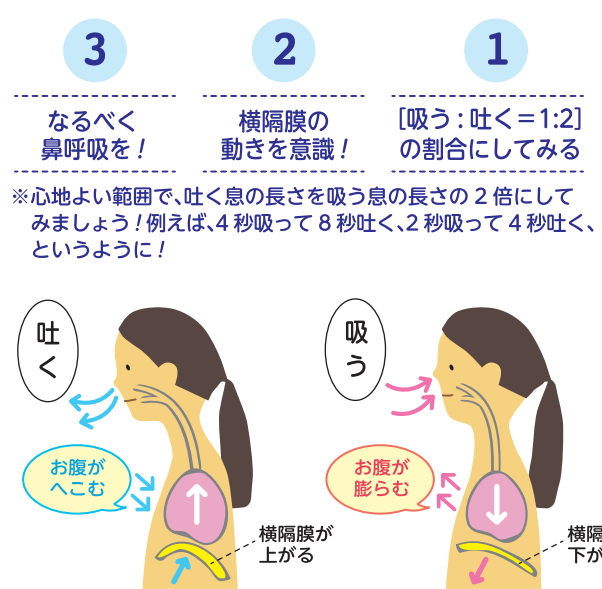
現代人の多くは自律神経が乱れている!!
交感神経と副交感神経がこの1日のリズムに沿って働く強さを調整しながらバランスよく働いたり、朝夕の適切なタイミングで切り替わって働いたりすることが理想です。けれど、何らかのストレスでこの正しいリズムが壊れてしまうと、働きに狂いが生じそれが、自律神経の乱れへと繋がるのです。
自律神経が乱れる原因のひとつには、**生活習慣の乱れ**があります。寝る直前までスマホを使ったり夜更かしをしたりしていませんか? また生活環境の変化や家庭内トラブル、残業など様々な**ストレス**によっても自律神経は大きく乱れてしまいます。さらには天候や温度、湿度の変化なども影響します。朝晩の寒暖差の激しい季節の変わり目や連日の猛暑、強い紫外線を浴びる夏は、特に自律神経のバランスが変化し不調が出やすい時期でもあるのです。



自律神経の乱れを整える

季節の変わり目には要注意!! 自律神経の乱れ!!

細い事は気にせず、この3つのポイントを意識したゆっくりと深い呼吸を1日の生活の中に、まずは1分間取り入れてみましょう。他にも**適度な運動**や**休養**を取り入れて、ゆとりある時間を過ごすことも大切です。
次頁では、深い呼吸を意識した、**自律神経をケアする「ゆるゆるずぼらヨガ」**を紹介します。「あつ、呼吸が浅くなっているな」と気がついた時にその場ですぐできる体操です。ぜひ日々の暮らしの中に取り入れてみてください!!



自律神経を整える! 3つの呼吸ポイント!
自律神経は私たちが気づかないところで、体内の働きをコントロールしてくれています。唯一私たちが意識的に自律神経をコントロールできる方法があります。それが、**呼吸**なのです!! 知らず知らずのうちに浅くなってしまう呼吸を、1日1回でも良いのでゆっくりと深い呼吸にしましょう。働き過ぎの交感神経を落ち着かせて、副交感神経の働きを良くすることができます!!

自律神経の乱れを整える 最初の一步は呼吸にあった!
このように自律神経が乱れる原因はたくさんあり、実際多くの人は自律神経が乱れやすい環境にさらされています。この環境を変えることはなかなか難しいですね。けれど**乱れてしまった自律神経を整える方法**はあるのです!!



私と一緒に
トライしてみましょう!

胸を開いて、深呼吸するポーズ

目を閉じて
行くと、より
リラックスできて
good!



- 1 あぐらの姿勢で座り、肩の力を抜く。両腕を大きく広げて、胸を開く。息を吸って、吐いてを3回程繰り返す。



心臓の鼓動を感じながら、
ゆっくりと深い呼吸を
繰り返す!

目安
5呼吸

- 2 広げた腕を胸の前で交差して肩を組み、背中を丸める。息を吸って、吐いてを繰り返す。

ねじって肋骨のつまりをほぐすポーズ

力を抜いて
ひと呼吸!



- 1 仰向けになり、両膝を立てる。手は頭の下で組む。

身体の側面が
伸びているのを感じながら
深呼吸!



- 2 両膝を左に倒し、右ひじは斜め上にずらす。息を吸って、吐いてを繰り返す。反対も同様に行う。

目安
5呼吸

お尻の筋肉を緩めるポーズ

- 1 仰向けになり、両膝を立てる。右の足首を左もの上にのせ、膝を真横に開く。



- 2 両手で左膝を抱え、胸の方に向かって引き寄せる。息を吸って、吐いてを繰り返す。反対も同様に行う。



胸の方に向かって
引き寄せる

お尻や
太もも周りの
筋肉をほぐす

目安
5呼吸

両手で足を抱えるのが
難しい場合は、タオルを使って
引き寄せてもOK!

リラックス
しながら
深呼吸!



応用編!

ゆっくりと深い呼吸を
意識して行いましょう!
体幹や下半身を
強化することもできます!

全身を大きく使って、 深呼吸するポーズ

- 1 右足を前に大きく一歩出し、膝を軽く曲げる。



- 2 両手を上に引き上げて軽く背中を反り、目線も上に向ける。息を吸って、吐いてを繰り返す。

膝を軽く
曲げる

足の裏全体で身体を支える

反りすぎない
ように注意!

胸を開いて、
リラックスしながら
深呼吸!

足がつま先より
前に出ない
ように!



動画で
Check!

下記のQRコードから
自律神経をケアする!
ゆるゆる
ずぼらヨガ
の動画を
ご覧いただけます。



血の巡りを良くして、身体を温めるポーズ

- 1 よつんばいの姿勢になり、ひじをついて手を組む。



このポーズで
ひと呼吸!

ひじは肩幅より
広がらないように

- 2 膝とお尻を天井に向かって引き上げていく。息を吸って、吐いてを繰り返す。



上半身の
血行も良くなる!

脇を
伸ばして
体重を後ろへ
移動

ひじは床につけておく

目安
5呼吸

前のページでご紹介した、
3つの呼吸ポイントを取り入れながら、
身体をほぐしていきましょう!
完璧にポーズをとれなくても大丈夫!
寝起きに、テレビを見ながら、仕事の合間に、
リラックスしながら行いましょう!

旬な情報をお届け！

近年、注目を浴びている 完全栄養食って!?

(パーフェクトフード)

健康を維持するために必要な栄養素を
すべて含んだ食品・食事のこと

私たちの健康に欠かせない栄養素には、
たんぱく質や脂質、糖質のほかに、
食物繊維、ビタミン13種、ミネラル13種があって、
これらを過不足なく一定量をバランスよく摂るのは、
現実的にはなかなか難しいものです。
そんな必要な栄養素すべてをひとつにまとめて、
手軽に摂取できるようにしたものが
まさに“**完全栄養食**”!!
(パーフェクトフード)

厚生労働省が示す1日に必要な栄養素の3分の1を、
一食ですべて摂ることができるバランスの整った食品
として、いま続々と研究・開発が進み、商品化されています。

たんぱく質

脂質

炭水化物

ビタミン

ミネラル

商品一例

パスタ

「All-in PASTA」

日清食品



食べ応え
あり!

パスタ

「BASE PASTA」

ベースフード株式会社



専用ソースで
アレンジ可能!

ドリンク(豆乳風味)

「COMP DRINK」

株式会社コンプ



手軽に
一杯!

グミ

「COMP GUMMY」

株式会社コンプ



持ち運び
に便利!

これ以外にもパンやラーメンなども登場。手軽で、誰でも簡単に作れて、必要な栄養素をバランスよく摂ることができる“完全栄養食”。まだまだ目が離せません!!
(パーフェクトフード)

忙しくてついつい偏った食事を摂っている方や、手軽に身体に必要な栄養素を摂りたいという方、
ぜひ一度食卓に取り入れみてはいかがでしょうか!?

しつこいようですが!!

出来ていますか!?

こまめな水分補給!

～暑い夏を乗り切るために!～

夏に最も注意したいのが“**熱中症**”ですよね。たとえ自宅などの比較的過ごしやすい屋内にいても、水分を摂らなければ熱中症のリスクは高まります。特に体温調整の機能が未熟な子どもや温度に対する感覚が鈍くなる高齢者は注意が必要です。

大量に汗をかいた時は、水分とともにナトリウムなどのミネラルも流出してしまいます。体内の水分やナトリウムが不足すると、頭痛や倦怠感、脱力感などの脱水症状や熱中症の症状が現れる恐れも。こまめな水分補給を心掛けて、熱中症を予防しましょう!

水分補給の
ポイント!



1

一気にまとめて
ではなく、
こまめに補給!

一気にまとめて飲んでも身体に上手く吸収できません。朝起きたら、出かける前に、外出中に、帰宅したら、入浴の前後に、就寝前に…というように、そのつどコップ半分から一杯程度の水分を補給するようにしましょう。喉が渇く前に飲むことが大切です!

2

水分だけでなく
糖分・ナトリウムも
補給!

水やお茶だけでなく、大量に汗をかいた時はスポーツドリンクや経口補水液を活用して、糖分・ナトリウムを補給しましょう。糖分・ナトリウムが、水分の吸収をより高めてくれます。飴やタブレットでも補給できるので、常備しておくといいでしょう!

3

夏野菜を食べて、
水分・栄養を補給!



食材にも水分はたくさん含まれています。夏が旬のきゅうりやトマト、ズッキーニ、なすは水分だけでなくビタミン、ミネラルなども豊富/夏野菜を食べて、水分・栄養をしっかり補給して、暑い夏を元気に乗り越えましょう!

知っているようで知らない

くらしに役立つ栄養学!!

「炭水化物ってどんな栄養素？」



特徴

炭水化物は「糖質」と「食物繊維」に区別され、1gで4kcalのエネルギーになる!

炭水化物は、体内で消化・吸収される**糖質**と、ほとんど消化・吸収できない**食物繊維**に分類されます。

糖質は体内でブドウ糖に分解されて、1gあたり4kcalのエネルギー(熱)を生み出し、身体の主要なエネルギー源になります。また消化・吸収に優れているため、たんぱく質や脂質に比べると、エネルギー源としてすばやく利用できるという特徴があります。主に、**ご飯**、**パン**、**めん**などの穀類のほか、**いも**、**果物**などに多く含まれています。

食物繊維は体内の脂質や老廃物に吸着し、体外へ排泄する働きがあります。主に**野菜**、**豆**、**海藻**、**きのこ**などに多く含まれています。

栄養成分表示は
ここを見る!!

【一例】

栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	…362kcal
たんぱく質	… 12 g
脂質	… 2 g
炭水化物	… 74 g
食塩相当量	… 0 g

食品のパッケージ
には栄養成分表示が
記載されています。

炭水化物
!!
「糖質」と「食物繊維」
の合計!!

※中には、糖質と食物繊維を区別して表示しているものもあります。ぜひcheckを!

摂り方のコツ

糖質のエネルギー代謝をサポートする
ビタミンB₁・B₂と摂る!

糖質が体内で効率よくエネルギーとして利用されるには、**ビタミンB₁・B₂**が必要です。精白米よりも、精製度の低い玄米や胚芽精米にすると、糖質と**ビタミンB₁・B₂**の両方を摂ることができます!

500kcal以下の「麺」最強レシピ!!

かつおのたたきとトマトの冷製パスタ



449
kcal



材料(1人前)
パスタ...80g
かつおのたたき...3切れ(約50g)
トマト...3個
青じそ...3枚
オリーブ油...小さじ2
すりおろし生姜(チューブ)
...お好み量
塩・こしょう...お好み量
かつおのたたきのタレ...1袋

作り方(1人前)

- ①かつおのたたきは一口サイズに切り、冷凍庫に入れておく。トマトは一口サイズに、青じそは千切りにしておく。
- ②パスタを茹で、ザルに上げて氷水で冷やし水気をきる。
- ③ボウルにかつおのたたき、①でカットした具材、調味料をすべて入れて混ぜる。最後にパスタを加えて、具材としっかり和える。

ストレス緩和に効果のある
かつおを使ったお手軽レシピ。
付属のたれを使って
味付けも簡単です!

さば缶とかいわれ大根の焼きそうめん



458
kcal



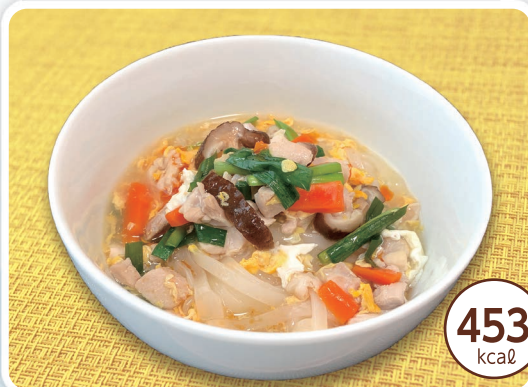
材料(1人前)
そうめん...2束
味付さば缶(しょうゆ味)...1/3缶
玉ねぎ...1/4玉
かいわれ大根...1/2パック
みょうが...1本
オリーブ油...小さじ1

作り方(1人前)

- ①そうめんを茹で、もみ洗いして水気をきる。玉ねぎ、みょうがは薄切りに、かいわれ大根は根を切り落とす。さばの身はほぐしておく。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、玉ねぎを炒める。軽く火が通ったら、ほぐしたさばの身を汁ごと入れ、そうめん、みょうがも加える。具材と麺が合わさったら、最後にかいわれ大根を加えて完成。

EPA・DHAを豊富に含んだ
さば缶を使ったお手軽レシピ。
今回は、味付さば缶(しょうゆ味)
を使用し、甘辛風味の
焼きそうめんです!

フォーでいただく酸辣湯



453
kcal



材料(1人前)
フォー...80g
鶏もも肉...30g
にんじん...1/4本
しいたけ...1個
にら...1/4束
卵...1個
水...1カップ
めんつゆ(ストレート)...小さじ1
鶏ガラスープの素...小さじ1
片栗粉(水で溶いておく)...大さじ1
酢...小さじ1/2
塩...少々
ラー油...お好み量

作り方(1人前)

- ①にんじんは細切り、にらは3cm~4cm幅に切り、しいたけは薄切りにする。フォーは好みの固さに合わせて茹でる。
- ②鍋にA、鶏もも肉を入れて火にかける。沸騰したらアクをとり、にんじん、しいたけを加える。煮立ったら水溶き片栗粉をいれてとろみをつける。溶きほぐした卵を回し入れ、ニラ、酢を加えてひと煮たちさせる。
- ③フォーを器に盛り、②を流し入れて、最後にラー油をかける。

主にベトナムで作られている
米粉の麺、フォーを使ったレシピ。
平らでツルツルした食感が特徴で、
食欲が落ちている時も
ツルっと食べられます!

山形名物 さば缶で作るひっぱりうどん(冷やし)



492
kcal



材料(1人前)
うどん...80g
さば缶(水煮)...1/3缶
納豆...1パック
青ねぎ...1/2本
みょうが...1本
納豆に付属しているタレ...1袋
めんつゆ(ストレート)...小さじ1
すりおろし生姜(チューブ)
...お好み量
いりごま...少々
卵黄...1個

作り方(1人前)

- ①うどんを茹でて冷水につけ、もみ洗いして水気をきる。
- ②納豆をすりつぶし、さば缶(煮汁も一緒に)、青ねぎ、みょうが、Aを加えて混ぜ合わせる。最後に卵黄をのせる。

山形県の郷土料理、さば缶を
使った“ひっぱりうどん”。
暑い時期は冷やして食べるのもあり!
納豆と合わせることで、
さばに含まれるEPA・DHAを
より効果的に摂取できます!

編集 後記

4月1日、新元号の発表があり5月1日より“令和”がスタートしましたね。気分一新、新たなことにチャレンジし始めた方も多いのでは!? さて、今回は「自律神経」をテーマに取り上げました。生活習慣の乱れやストレス、天候の変化など私たちは常に自律神経が乱れやすい環境にさらされています…。そんな時は、一度立ち止まって“深呼吸”をしてみましょう。ココロもカラダもスッキリするはず!!この勢いで、梅雨の季節も真夏も元気に乗り越えていきましょう!(廣瀬)

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**
<http://www.heming.co.jp/>

スポーツクラブ **ヘミング亀岡**
京都府亀岡市
北古町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
深草綿森町9
TEL:0120-466-683

詳しくは
こちら▶



「タニタ」がプロデュースする
女性専用フィットネス
(ランチャイス)

タニタフィッツミー
<http://www.fitsme.jp/>

タニタフィッツミー 京都府城陽市平川室木85
イズミヤ大久保店 TEL:0774-57-5100

タニタフィッツミー 滋賀県近江八幡市板倉町20-1
アル・プラザ近江八幡店 TEL:0748-31-1600

タニタフィッツミー 大阪府堺市早子町23-1-104
イズミヤ寝屋川店 TEL:072-811-3800

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

詳しくは
こちら▶



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/>

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

詳しくは
こちら▶

