

今月のテーマ

自律神経について

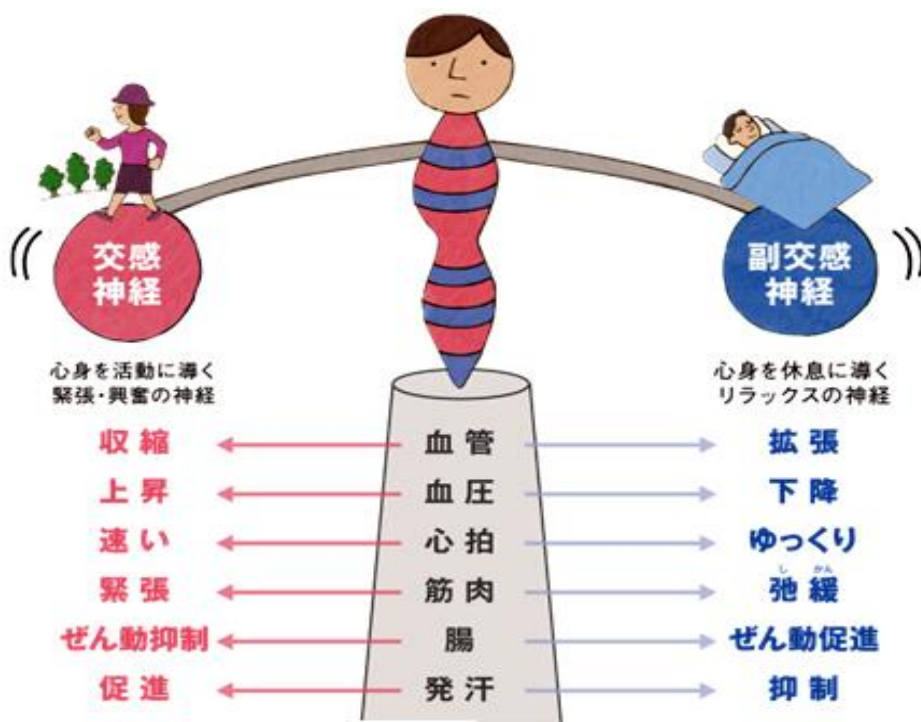
春は新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすくなります。

何となく不調が続くときは、自律神経のバランスが崩れているのかもしれない。

●自律神経とは

2つの神経

・交感神経 と
・副交感神経 が
バランスをとりながら、
私たちの身体の働きを
調節してくれています。
心身の健康を維持する
ためには、自律神経の
バランスが保たれてい
ることが大切です。



●自律神経を整えるためには

★ゆっくり湯舟に浸かる

(就寝前の1~2時間前までに、
40度前後のぬるま湯に15分浸かると効果的です)

★アロマを利用する

(好きな香りを嗅ぐと副交感神経が強く働き、
ストレス解消効果が期待できます)

★散歩やウォーキングをする

(適度な運動は健康増進だけではなく、
血流を良くして気分転換にもなります)

方法はいくつかありますが、
今回はその一例をあげます



■緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3) TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

■2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX (082) 256-7176



ポテサラちくわチーズ焼き

1本あたり エネルギー 89Kcal たんぱく質3.8g 塩分0.7g

材料 5本 (1袋分)

| | |
|---------|-----------|
| じゃがいも | 1個 (100g) |
| きゅうり | 1/4本 |
| 人参 | 20g |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| 塩 | ひとつまみ |
| こしょう | 少々 |
| ちくわ | 5本 (1袋) |
| スライスチーズ | 1枚 |

お弁当にもぴったりです。
ポテトサラダをちょっとアレンジ！



作り方

ポテトサラダを作ります。

- ① じゃがいもの皮を剥いて柔らかくなるまで茹で、火が通ったら熱いうちにつぶしておく。酢をかけ混ぜておく。
(時間がある時は皮つきのまま茹でて、熱いうちに皮をむいても可)
- ② きゅうりをスライスして、塩もみしておく。
- ③ 人参をいちょうにスライスし、さっと茹でる。(レンジでも可)
- ④ 粗熱がとれたじゃがいもに絞ったきゅうりと人参を入れ、マヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜる。

ちくわにはさみます。

- ① ちくわに縦に包丁を入れて開き、中にスプーンでポテトサラダを詰め、ちくわを閉じる。
- ② 閉じる部分にチーズをのせ、アルミホイルにのせてオーブンでチーズに焦げ目がつくくらいまで焼いたら出来上がり。

季節の変わり目で環境が変わる時期でもあり、ストレスがかかりやすくなります。生活リズムを整え、適度な運動を心掛けましょう。

- ・美味しいものを食べる。
- ・生活リズムを整え、朝ごはんを食べる。
- ・いつもより、ちょっと多く歩く。

「春バテ」を乗り切りましょう！！

