



## 首コリ／頭コリ

～首コリ、頭コリを解消しよう～

### ★ 首コリ、頭コリになると

1日中パソコンに向かって仕事をしたり、スマホをさわったりと目を酷使していると同時にやや前傾姿勢で長時間過ごすことによって、首や後頭部のコリに悩む方が増えています。俗に「スマホ首」とも言われ、同じ姿勢で血流が悪くなり、コリや頭痛の原因につながります。マッサージや体操を取り入れてリフレッシュすることで病気の予防、さらには作業効率のアップを目指しましょう。

### ★ 自分でもみほぐしを

まずは、定期的にパソコンやスマホから目を離してからだをリラックスさせましょう。同時にこわばった筋肉をもみほぐしてあげましょう。

#### 【首の付け根】

後頭部には神経がたくさん走っています。首の後ろ、髪の毛の生え際にある左右外側のくぼみを首の中心に向かって親指で押し、小さく円を描きます。強く押し過ぎると後で痛くなるのでご注意を！

#### 【こめかみ】

左右のこめかみに人差し指、中指、薬指の3本を置き小さく円を描くようにゆっくり回す。

### ★ ストレッチをしよう

- ① 首を左右どちらかに傾け、傾けた方の手でゆっくり頭を押さえるように首を伸ばす。  
5秒キープしゆっくり戻す。（左右3回ずつを目安に）
- ② 両手を組んで後頭部に置き、あごを引いて頭を抱えるように前方へゆっくり倒し、二の腕から僧帽筋にかけて伸ばす。  
5秒キープしゆっくり戻す。  
起き上がったら両肘を左右に開き、後ろに引くように胸を開く。（数回繰り返す）

### ★ 効率的に栄養をとろう

#### ● 血行を良くする栄養素&食品

ビタミンB1、ビタミンE：豚肉、ごま、ナッツ類、大豆 など

#### ● 疲労を回復する栄養素&食品

ビタミンC：柑橘類、ブロッコリー、ズッキーニ、トマト など  
イミダペプチド：鶏むね肉

首コリや頭コリは、はじめのうちは感じにくいもの。疲労がたまってきたときにはなかなか回復できません。日頃から筋肉をほぐして血行をよくすることで、つらい首コリや頭コリを防ぎましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

# ズッキーニのはさみ揚げ 塩レモンジュレ添え



## 材料 2人分

ズッキーニ	1/2本	小麦粉	適量
豚ひき肉	60 g	溶き卵	約2/3個
玉ねぎみじん切り	1/4個	パン粉	適量
塩コショウ	少々	揚げ油	適量
溶き卵	約1/3個	添え野菜	好みで
		塩レモンジュレ（市販）	適量 (好みでレモンを添えても構いません)

## 作り方

- ① ズッキーニは、約5mmの輪切りにして塩コショウする。（12枚分）
- ② みじん切りにした玉ねぎは、電子レンジでしんなりさせ粗熱をとって豚ひき肉と合わせて塩コショウして、溶き卵を加えよくこねる。
- ③ ①のズッキーニは、水分が出るのでキッチンペーパーで押さえ、小麦粉を振りかけて2枚のズッキーニでひき肉をはさむ。
- ④ ひき肉をはさんだズッキーニは、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて170度の油で揚げる。
- ⑤ 好みの野菜とレモンあるいは市販の塩レモンジュレを添えていただく。