

今日も1日お元気で!

—「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー
代表 徳田 泰子
http://foo-df.com
Vol.178



自律神経失調症

～自律神経失調症とは～

私たちは季節や気温の変化を素早く感じ取り、からだは無意識のうちに順応して過ごしています。最近では、「季節外れ」の気温変化やコロナ禍で受けた様々な社会変化も私たちの心とからだに影響を与えています。今回は、毎日無意識に繰り返されている調整役の自律神経の乱れとその対策についてお伝えします。

★ 2つの自律神経とは

自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」の2種類があり、この2つは相反する働きをしながらからだのバランスを保ち、健康を維持しています。

＊「交感神経」とは、活動・緊張・ストレスを感じる時に働く

＊「副交感神経」とは、睡眠・休息・リラックスしている時に働く

自律神経失調症とは、不規則な生活や過度のストレス、ホルモンバランスの乱れ、加齢により2つの自律神経のバランスが崩れて、心身ともに様々な症状が出る状態を言います。

症状には頭痛、吐き気、めまい、眼精疲労、動悸、息切れ、不眠、首や肩のコリ、倦怠感、イライラ感など多様で個人差があります。薬では解決しづらい状態もあり、痛みやつらさを周囲に理解されにくい場合が多くあります。

★ 自律神経失調症を整える生活5つのポイント

①生活習慣を見直してみよう

夜更かし、寝不足は交感神経を高めるので、早めに休むようにしましょう。朝食をしっかり取り、からだを目覚めさせましょう。

②規則正しい食習慣を

欠食・偏食はなくし、改善を心掛けましょう。

③こまめな運動を行う

ストレッチなどの軽い運動で血行を良くすること、体操などから始めましょう。ウォーキングで軽く汗を流すと気分転換になります。

④メンタルケア

心の内を誰かに話す、ため込まず出す機会を大切にしましょう（カウンセリング◎）。できるだけプラス思考で。

⑤リラックスする時間をつくろう

ゆっくり入浴する。香りや音楽で副交感神経を高めてリラックスを。

★ 自律神経のバランスを整える食事のポイント

①朝いちばんにコップ1杯の水を飲みましょう

＊腸が刺激され副交感神経が高まります。

②バランスの良い食事をとろう

＊動物性たんぱく質（肉類・魚介類・卵類など）の良質なたんぱく質が自律神経の働きを高めます。ただし、動物性脂肪の取り過ぎに注意。

③食物繊維（水溶性・不溶性ともに）、ヨーグルトなどの摂取により腸内環境を整えます

④ビタミンB群（玄米、豚肉、大豆、乳製品など）、ビタミンC（野菜、果物など）を取ろう

⑤カルシウム（魚介類、大豆製品、乳製品など）を取ろう

偏った食事では、心もからだも毎日の変化に対応しきれない時代になったのかもしれませんが。基本は健康を意識した食事を日々の中に取り入れていくこと、からだを動かすことが大切です。

蕪の生姜あんかけ

～旬を丸ごといただく、ホッとするレシピ～



材 料 2 個分

蕪（中） 2 個
鶏ひき肉 60 g
絹ごし豆腐 30 g
塩 少々
うすくち醤油 小さじ 1/2
酒 小さじ 1
蕪の葉 適量

出汁 450cc
みりん 大さじ 1 ・ 1/2
うすくち醤油 大さじ 1 ・ 1/2
塩 少々
土生姜 適量
片栗粉 小さじ 1
水 小さじ 2

下準備

- ① 蕪は、皮をむき中心を小さじで円形にくり抜く。
- ② 深さのある耐熱皿に 1 ～ 2 cm ほどの水と蕪を入れてラップをして、約 3 分加熱する。
- ③ 蕪の葉を 3 cm ほどの長さに切る。
- ④ 土生姜をすりおろす。

＊くり抜いた蕪は、お味噌汁の具材や、おろしてみぞれあんにしても美味しくいただけます。

作り方

- ① ボウルに鶏ひき肉、豆腐、塩、酒、うすくち醤油を混ぜ合わせ、蕪のくぼみにしっかり詰める。
- ② 鍋に出汁と調味料を合わせ、①の蕪を入れて蓋をして約25分中火で煮込む。仕上げ前に蕪の葉を入れて火を通す。
- ③ いったん、蕪と葉を取り出し、出汁におろし生姜、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ 蕪を盛り付け、生姜あんをかけ、蕪の葉を添える。