

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.219



春の気温変化と健康管理

～寒暖差で体調不良に～

三寒四温。三日寒い日があれば四日暖かい日があるなど気温が入れ替わる様子をいいますが、特に最近では例年に比べて激しい寒暖差があり、体調不良を訴える方も増えているように感じます。体調不良が起こりやすい寒暖差とは、1日の最高気温と最低気温の差、前日や室内外などの温度差の目安が7℃以上といわれています。今回は、気温の変化と健康管理についてお伝えしたいと思います。

★ 気温の変化による主な身体の影響とは？

* 自律神経の乱れ

* 疲れやすくなる

* 胃腸の乱れ

①自律神経の乱れ

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。例えば交感神経は、活動・緊張・ストレスを感じる時に働き、副交感神経は、睡眠・休息・リラックスしている時に働いて、無意識のうちに様々な変化に順応して過ごしています。しかし、気温の変化が激しいとうまく順応できずに乱れやすくなってしまいます。

②疲れやすくなる

寒暖差が大きい、気温の変化が激しいと交感神経が過剰に働きエネルギーを消耗するため、からだが疲れやすくなります。

③胃腸の乱れ

交感神経が優位になると、血液が筋肉や脳に多く流れるようになり、腸への血流が減少します。血流が減ると腸の動きが鈍くなり、消化酵素の分泌も減少します。その結果、食べ物の消化不良が起こり、腸内環境が乱れやすくなります。

★ 体調管理のポイント

①体温管理を柔軟に

1日の中でも差がある日は、出かけるときの服装にも注意が必要です。羽織るもので体温の調整ができるようなスタイルで出かけましょう。コンパクトな使い捨てカイロが役立つときもあります。

②規則正しい食習慣を

食事は、からだを健康に保つためには欠かすことができません。欠食・偏食はなくし、普段から食習慣に注意をしましょう。胃腸の調子がよくない時は、刺激物を控え消化のよい食事をとることをおすすめします。

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よくすること、体操などからだを動かすことでストレスの緩和にも役立ちます。

昨今の気象状況からも健康習慣は、年間を通して取り組みたいところです。おいしく食べて適度な運動習慣を続けることで気温の変化に対応できる元気な身体づくりを心がけましょう。

春キャベツを使ったジャンボシュウマイ



材 料 2人分

春キャベツ 中1/4玉
人参 適量
豚ひき肉 200 g
塩こしょう 適量
溶き卵 大さじ 1
ごま油 小さじ 1
シュウマイの皮 6 枚

* しいたけ煮

干しいたけ 2 枚
干しいたけの戻し汁 大さじ 1
砂糖 小さじ 2/3
しょうゆ 小さじ 2

たれ：ポン酢、辛子 適量

作り方

- ① 干しいたけを水で戻し、石突を取り除き、みじん切りにする。
- ② 耐熱皿に干しいたけの戻し汁、砂糖、しょうゆ、干しいたけのみじん切りを合わせ、電子レンジで1分加熱する。
- ③ 春キャベツは、粗めの短冊に切る。そのうち50 g をみじん切りにする。
- ④ 人参はピーラー（皮むき器）を使ってリボン状に薄く切る。
- ⑤ ボウルに豚ひき肉、②の干しいたけ煮、春キャベツのみじん切り、塩こしょう、溶き卵、ごま油を加えてよく練って1個40 g の肉団子をつくる。
- ⑥ フライパンに肉団子を並べ、シュウマイの皮をかぶせて中火で約3分、蓋をして加熱する。
- ⑦ ⑥のフライパンに短冊切りのキャベツ、人参をシュウマイの間に入れて、150mlの水を注ぎ、再び蓋をして5分蒸し焼きにする。
- ⑧ お皿にキャベツ、人参を敷き、シュウマイを並べる。お好みで辛子ポン酢をつけていただく。