

# 百草園健康だより



新しい環境に慣れてきたこの時期、人間関係や仕事のストレスなどで、十分な睡眠を取っても疲労が取れない、何となくやる気が起こらない、という悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。この季節特有の症状を「五月病」ともいいます。五月病克服のためには運動でストレスを発散することがオススメです。



うつ病になる原因には強いストレスなどによって、脳内の神経伝達物質であるセロトニンなどの働きが悪くなってしまうことが原因であるといわれています。抗うつ剤には脳内のセロトニンを増加させる作用があるの



定期的な運動  
有酸素運動が脳のセロトニンを上げる  
特にウォーキングやジョギング、水泳などに代表される有酸素運動には、うつ病症状の改善効果があるといわれていますが、どうして運動がメンタル面での効果を発揮するのでしょうか。

## 五月病に負けない！運動でストレス解消。

### 運動がもたらす心理的効果

定期的な運動  
有酸素運動が脳のセロトニンを上げる

定期的な運動  
有酸素運動が脳のセロトニンを上げる

ですが、有酸素運動を行うと抗うつ剤と同じように脳内のセロトニンをうまく働かせることができ、気分の高揚や落ち込んだ気分の改善などが期待されているのです。

### 朝起きたときのストレッチから始めてみよう



ウォーキングやジョギングなど有酸素運動をするところが、五月病のよ

そんな方には日常生活の中でできることから始めてみましょう。朝起きたときにその場で軽くストレッチを行ってみたり、大きく深呼吸をしてみたり。朝の光を浴びればこちらもセロトニンの活性化が見込まれ、心身ともにリフレッシュできるでしょう。通勤・通学

時にはなるべく多く歩くように意識してみると、階段を使ったり、少し遠回りをしてみたりといったことの積み重ねが大切です。



気分が落ち込んでしまうと身体を動かすことが億劫になりがちですが、そのままに過ごしているとさらに気分が落ち込んでしまうといった悪循環に陥ります。

またストレス発散方法には男女差があり、女性ほど運動する率が高く、男性ほど引きこもる傾向があるともいわれています。

仕事忙しい、気分が乗らない、といったビジネスパーソンにはぜひ身体を動かして、五月病とは無縁な生活を送ってほしいですね。



## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

皆様こんにちは。新年度も一ヶ月を過ぎ、新人さんは緊張の連続から少し解放され、仕事や生活に慣れてきたころでしょうか。誰しも新人のころがあり、同じ体験を過ごし、今となってはあの頃の思い出が一番残っています。新人さん、どうぞご心配なく。

さて、先月は震度五以上の地震が三宅島、淡路島、宮城県で起きました。二年前の思いがすっと浮かんだ方も少なくないと思います。慣れというのも恐ろしく、「各地の揺れは震度六弱〇〇市」の報道にも以前ほど驚かなくなっている自分もいます。まさか自分には……。どこかそんな気持ちがあるのでしょうか。あれだけの思いをしたのに。

いつ起こるか分からない大地震。地震予知も難しいと聞きます。ちよいとよい機会なので、避難路や避難場所など家族や社内でも一度確認したいと思います。



## 実践 健康のニ情報

### 吐く息を長めにして頭をすっきりさせよう

息を吐くときは「副交感神経」、吸うときは「交感神経」が優位になります。疲れたな…と思ったら、「吐く息長め」の深呼吸を行えば、脳疲れが改善されます。頭がスッキリとして、集中力がアップします。さらに、副交感神経優位のヤセ体質になれますよ。



## 読めばトクする 裏ワザ大百科

### ふっくらとした目玉焼きを作る方法

半熟か完熟か、何をかけて食べるのか。目玉焼きほど人によってこだわりが異なる食べ物も珍しいです。でも誰しも共通して言えるのは、ふっくらしているほうがおいしいという点でしょう。実はほんの少し気をつけるだけで格段にふっくらと作ることができます。といっても、焼き方はいつもの通りで大丈夫。ポイントは焼く前にあらかじめ冷蔵庫から出して常温にもどしておくことと、卵を割り入れるときの高さだけ。できるだけ低い位置からフライパンへ卵を落とすことが大切です。別の器に割っておき、優しく流し込むのも良い方法です。



ふっくらとした食感の秘密は黄身の中の構造。高い位置から落とすと黄身の中身が壊れてしまい、出来上がりが固くなってしまいます。

## 今月のひと言

### 「不足の心」

百物充足するもその恩沢を報ずる心なければ終りに不足の心を生ず。

【註】いかほどの何不自由ない生活環境にあっても、その恩恵を感じ報ずる感恩報徳の心がなければ不幸不満の心に溺れてしまう。

### -子宝相談・アトピー性皮膚炎専門-

ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。

近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

## 漢方百草園薬局

漢方百草園薬局

検索



## ゴボウのバターソテー

**材料**  
 ゴボウ 1本  
 バター 大さじ1  
 塩・こしょう 少々  
 しょうゆ 少々  
 ネギ 少々

### ゴボウ

ビタミンB群、ビタミンE、ホソソフェノールなどのほかに食物繊維、ミネラルも豊富に含まれています。体内の毒素を排出するデトックス(解毒)効果が期待できます。ゴボウは泥付きのもの、太さが均一でまっすぐなもの、ヒゲ根が少なくヒゲが入っていないものを選びましょう。



### つくりかた

1. ゴボウを洗い、2~3mm幅のななめ切りにし、水で軽くアク抜きをしておく。
2. アク抜したゴボウは1~2分下ゆでし火を通してザルに上げる。
3. バターを溶かしたフライパンにゴボウを入れ、両面に焼き目がつくまで炒める。
4. 塩・こしょうで味付けし、しょうゆを回しかけ火を止める。
5. お好みでネギを入れ余熱で火を通してできあがり!



ゴボウにしっかり焼き目をつけて香ばしさを出せば、美味しいアツッ!

## 雑学の小部屋

「ネジにはどうしてプラスとマイナスがあるの?」

### 用途に応じて使い分けられているから

マイナスネジは、きちんと真上から回せば力をかけやすいため、大きなものをしっかり固定するのに向いています。頭の部分に水が溜まりにくく、錆びにくいので、屋外でも使われることが多いです。

プラスネジは、それが進化したもの。ネジ回しが少し斜めの状態でも、回しやすいため作業効率が良く、大量のネジを扱う際に重宝されています。



## 旬の食材と栄養成分「新ごぼう」

原産地はユーラシア大陸北部です。日本には薬草として中国から伝わりました。初夏に出回る、やわらかく香りの高いごぼうです。

水溶性食物繊維イヌリンと不溶性食物繊維のリグニンを豊富に含んでいます。カリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルやビタミンCも含んでいます。アルギニンも含まれます。



新ごぼうのバルザミコ炒め

食物繊維がコレステロール値を下げ、血糖値の上昇を抑制し、有害物を排出します。これにより、ガンや糖尿病、高脂血症、便秘の予防・改善をします。美肌効果もあります。カリウムが血圧を下げてくれます。アルギニンは性ホルモンの分泌を助けるので強壮効果があります。

## 知ったかぶり健康情報「あなたの腸は大丈夫?」

ストレスは自分が思っている以上に、体と心に影響を与えます。特にストレスに敏感な腸は、トラブルを起こしやすくなります。

### 腸はとってもデリケート

腸は温度や環境の変化、ストレスに敏感なとても繊細な臓器です。

「冷たい物を食べ過ぎてお腹をこわした」、「旅行に行くとき便秘になる」

「テストの前にお腹が痛くなった」

など誰もが経験したことがありますね。トラブルのサインとして、便秘、下痢、腹痛などがあります。また、そのトラブルが一過性の場合と慢性の場合があります。



### 腸をいたわる

#### ●腹筋を鍛える

腹筋力が低下すると、大腸が下垂して働きが鈍くなるのと、便を押し出す力が弱まることで便秘気味になります。加齢と運動不足は筋力を低下させます。運動する時間がなかなか取れない場合は、意識的に歩く量を増やす、良い姿勢を保つ努力をしてみましょう。良い姿勢を保つには、意外と腹筋背筋を使います。



#### ●冷やさない・きつい下着で締め付けない

腸(お腹)が冷えると血行が悪くなり、便秘や下痢などの腸内トラブルが起こりやすくなります。また、下着で腸を締め付けるのも、血液循環を悪化させ冷えにつながります。下着はきつすぎず、おへそが隠れるくらいの大きさのものが良いでしょう。子宮など女性特有の器官にとっても、冷えは大きなダメージを与えます。

### ●我慢は禁物

便意を我慢していると、そのうち便意を感じなくなってしまいます。また、長い間腸に滞留した便は、水分を失って固くなります。そうならない為にも、早めの起床・しっかり朝ごはん、そして、必ずトイレタイムを設けます。腸に正常に働いてもらう為には、朝の規則正しい生活リズムがとても大切です。



### 悪玉菌を減らして、善玉菌を増やす

腸内細菌の総数に個人差はあまりありませんが、善玉菌・悪玉菌の割合は、生活スタイルに大きく左右されます。肉中心の食物繊維の少ない食生活やストレス・睡眠不足などは、悪玉菌を増やします。悪玉菌は、便秘や臭いおなら、宿便の原因となるだけでなく、免疫力の低下を招き、風邪を引きやすくなったり、疲れやすくなります。

一方、ヨーグルト・納豆などの発酵食品や食物繊維をたくさん摂取し、ストレスを上手に解消し、規則正しい生活を心がけると善玉菌を増やすことができます。善玉菌が増えると、免疫力アップ・生活習慣病の予防だけでなく、体の老廃物がスムーズに排出されるので、老化を予防し、お肌の調子もよくなります。

### ストレスは最大の敵

ストレスは腸内環境に悪影響を与えます。ストレスの無い生活を送ることは不可能ですが、自分なりの発散方法(おしゃべり・趣味・スポーツ・お風呂など)があるといいですね。また、物事を前向き・楽観的に考える、時には適当に受け流すこ



## この「故事成語」の意味わかりますか?

### 「快刀乱麻を断つ」(かいとうらんまをたつ)

【意味】 ものの見事にスピード解決

果敢な決断と速やかな行動を表した言葉です。由来は、北齊の国を興した高歓が、自分の息子たちの資質をテ

ストした逸話にあります。高歓は、もつれた糸の塊を渡し、それをもとに戻してみると命じます。この時、息子達の中でただ1人、高歓の期待した行動をとったのが、後の文宣帝こと高洋です。高洋は、やおら刀を抜いて糸を分断し、「秩序を乱したものは切るべし」と宣言。厄介な問題が生じた際には、即断即決で対処するの、指導者たるものの条件と言うわけです。