

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2023.05

## 腸を整えれば 心も整う？

…Health column…

「脳腸相関」という言葉があります。脳と腸には相関関係があり、密接に関係しているということです。

「えっ、そうなの？どこが??」という声が聞こえてきたような気がします。確かにぱっと見たところ関係が無さそうですが、脳が腸に影響する例として“緊張しているときにお腹が痛くなる”“ストレスでお腹を壊す”と言われれば、「なるほど！」と納得していただけるでしょうか。

また、逆に腸内環境が脳に影響することもわかっています。腸には腸管神経系と呼ばれる神経細胞が豊富に含まれていて、それらは脳の指令がなくても機能しています。そして腸内の状態を監視し、情報を脳に伝えているのです。人が前向きな気持ちで幸せに過ごすために欠かせない、幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンは、その9割ほどが腸内で作られています。こういった腸内の状態が脳に伝達されることによって、精神的に不安定になったり、逆に安定したりしているということです。



よく言われていることですが、善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維やオリゴ糖をとりましょう。水溶性食物繊維は、大根、納豆、トマト、キウイ、ピーマンなどに多く含まれています。オリゴ糖は豆類、ごぼう、バナナなどに多く含まれています。砂糖を甜菜糖に変えるのもおススメです。もちろん、ヨーグルトや納豆、ぬか漬、キムチといった発酵食品をとることも重要です。意外なところでは、くずもちや紅茶、メンマなんかも発酵食品なんですよ。腸内環境をよくするために必要な善玉菌は、60歳を超えると急激に減少すると言われています。60歳を超えた方は、特に意識して摂取してくださいね。

## ■新じゃがと豚肉の塩肉じゃが



材料

新じゃが…中 8 個 長ネギ…1 本

豚肉…250g 水…2/3 カップ

A(しょう油・酒…各大さじ 1)

塩…小さじ 1

サラダ油・粗びきこしょう…各適量

つくり方

- (1) 豚肉は A につけておく。じゃがいもは 1.5 センチの輪切り、長ネギは 3 センチ幅に切る。
- (2) 鍋に油をしいて長ネギ、豚肉、じゃがいもの順に炒める。肉の色が変わってきたら水を加える。
- (3) 灰汁を取ったら塩を加えて 15～20 分煮込む。仕上げに粗びきこしょうをふったらできあがり。

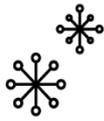
ビタミン類が豊富で、特にビタミンCはみかんと同じくらい含まれています。一般的にビタミンは熱に弱いものですが、じゃがいもに含まれるものは熱に比較的強く、煮込んでも壊れにくいですよ。



# 「喜びは、 何かの中にあるのではなく、 私たちの内側にある」

5月22日生まれ ヴィルヘルム・リヒャルト・ワーグナー  
19世紀ドイツの音楽家

\*



ワーグナーはオペラ「ニーベルングの指環」や「ローエングリン」、「トリスタンとイゾルデ」などの作品で知られています。歌とオーケストラを融合させた独自の音楽スタイルで、後世に大きな影響を与えました。いろいろな解釈があるかと思いますが、例えば音楽を聴いて喜びを感じるとき、それは音楽そのものに喜びがあるのではなく、それを聞いてすばらしいと思えるその人の心に「喜び」があるということではないでしょうか。世の中にはいろいろな種類の音楽があって、でも人によって良いと思う音楽はいろいろです。クラシックが好きな人もロックが好きな人もいて、同じクラシックの中でもモーツァルトが好き、バッハが好き、なんて違いがあったりしますよね。きっと画一的な「喜び」というものはないのでしょう。世の中には、あれがいいこれがいいという言葉がたくさんありますが、それに惑わされず自分自身が感じる喜びを大事にしていけたらよいですね。

## 日常生活に 少しだけプラス！ ながら運動



- ① うつぶせになってゴロゴロしているときに、少し膝の間を開いてから、膝を曲げる。
- ② その状態でふくらはぎを交差させる。
- ③ 次は逆に交差させ、これを交互に繰り返す。

おしりとふとももの外側のストレッチに！  
結構硬い人が多い  
箇所です。



## とけるかな？ ナゾキに挑戦！

|     |  |   |  |   |  |     |
|-----|--|---|--|---|--|-----|
| グッド |  | → |  | → |  | ドッグ |
| すず  |  | → |  | → |  | すずき |
| つみき |  | → |  | → |  | つき  |
|     |  | → |  | → |  |     |

関西の子供の日はこれが定番  
(先月の答え: がんこ きんか はなみ→花見)

## .....おわりに.....

ついこの間冬が終わったかと思えば、もう初夏ですね。「夏も近づ〜く八十八夜♪」の新茶の季節です。この時期のお茶は苦みが少なく、うまみ成分が多いのが特徴です。リラックス効果も高いということがわかっています。季節の移り変わりによって疲れた体を、新茶で癒してみたいかがでしょうか。新茶は80℃ほどの熱さで入れるのがおススメだそう。最後の一滴まで注ぎ切って、季節の味をたのしんでくださいね。それでは来月もお楽しみに。