

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2023.11

## 秋の メンタルケア

……Health column……

長かった夏の疲れを癒してきた穏やかな気候の秋も、そろそろ晩秋を迎えます。11月ともなれば霜の声も聞こえ始め、もうすぐ冬がやってきますね。足りない冬服は買い足しましたか？クッションやラグ、シーツなども暖かいものに変えましょう。ついでに、使わなくなったものやダメになってしまったものの処分をすると、すっきり冬を迎えられますよ。

さて、忘れがちなのがメンタルケアです。日照時間が短くなってくると人間はうつ傾向が強まるというのは、多くの方がご存知なのではないでしょうか。日光を浴びることで分泌される「幸せホルモン」セロトニンが不足することが、その大きな原因とされています。しかし、晩秋～冬に日照時間が減ってしまうのは人間の力ではどうしようもないことですよね。では、どうしたらいいのでしょうか？

その答えのひとつが「食事」です。セロトニンの材料はトリプトファンとよばれる必須アミノ酸です。また、その生成過程でビタミンB6が必要になりますので、トリプトファンとビタミンB6をしっかりと摂取することが大事です。

まずおススメなのがバナナです。バナナはトリプトファンとビタミンB6の両方を摂取できます。同じようにトリプトファンを豊富に含む牛乳や豆乳と合わせて、バナナミルクなどにすると効果大！他にもマグロのお刺身や、乳製品・大豆製品全般、ゴマやクルミなどのナッツ類、卵や蕎麦にも多く含まれているので、積極的に食べてくださいね。

また、朝に日光浴しながら15分～30分程度お散歩するのもおススメです。少ない日照時間を逃さず、セロトニン神経を活性化して分泌を促し、+軽い運動をすることでメンタルケアしましょう。



## ■丸ごと調理できるカリフラワースープ



材料

カリフラワー…1株

木綿豆腐…1/2丁 牛乳…800cc

固形スープの素…1個

塩・こしょう…適量

つくり方

(1) カリフラワーを茹でやすい大きさに切り分け、茹でる。

(2) 鍋に牛乳・豆腐・茹でたカリフラワーを入れ、弱火でカリフラワーが充分柔らかくなるまで煮る。

(3) ミキサーにかけて鍋に戻し、固形スープの素・塩・こしょうで味を調える

「何が入ってるの!？」とビックリされる真っ白なスープのでき上がりです。

カリウムが豊富で高血圧予防に効果あり！また、ビタミンCはモコモコの部分よりも茎の部分に多く含まれており、熱にも強いため、炒める・煮るなどして全体をモリモリいただきましょう！

## 11月の 名言

# 「言葉は恐ろしい。」

11月28日生まれ 向田邦子  
日本のテレビドラマ脚本家・小説家

この後「たとえようもなく気持ちを伝えることの出来るのも言葉だが、相手の急所をグサリと刺して、生涯許せないと思わせる致命傷を与えるのも、また言葉である。」と続きます。

向田邦子は1970年代に活躍した、「ホームドラマの旗手」ともいわれた脚本家です。「寺内貫太郎一家」や「阿修羅のごとく」などといった代表作があり、今でもご存じの方は多いかと思います。

言葉を操った脚本家の方らしい言葉ですね。言った方は何の気なしに忘れてしまったとしても、言われた方は一生残る傷になることもあります。誹謗中傷がもとで亡くなってしまう方さえいます。けれど、たった一言が人生を照らす光になることもあるのですから、言葉の力は良くも悪くも絶大です。

ある程度は仕方が無い…とも思うのですが、開き直ってしまうのもよくありません。「言葉は致命傷を与えてしまうこともある」と自戒しておきたいですね。

### 日常生活に 少しでもプラス！ ながら運動



- ① ソファに座ってテレビを見ているときなどに
- ② 軽く背もたれによりかかり、両足を持ち上げまっすぐ伸ばす
- ③ そのまま足を上下左右にクロスさせる

お腹周りに！  
腰が痛くなるようでしたら  
やめておきましょう



### とけるかな？ ナゾトキに挑戦！

〇〇に入る言葉は何でしょう？

ハその右には猫がある  
茎の左には寿司がある  
菓子の右には〇〇がある

まずひらがなに直してみてください  
(先月の答え: DAY MONTH YEAR で MARRON)

### ……おわりに……

2023年の立冬は11月8日です。暦の上では冬が始まります。

10月ほどではないですが、まだまだ寒暖差が激しいので、大判のショールやカーディガン、暖かい帽子やマフラーなど、脱ぎ着のできるものを持ち歩くのがおすすめです。

また、紅葉も11月が見ごろの地域は多いです。本格的に寒くなる前に、ちょっとした旅行をかねて紅葉狩りへ出かけてみてはいかがでしょうか。それでは来月もお楽しみに！