

なるざ 健康新聞

NO.80 平成 28 年 7 月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目 302 番地

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス

TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

== もくじ ==

1. 熱中症予防レシピ

2. 動物の癒し効果

担当：窪田・幸山

熱中症予防レシピ

暑い時期になってきました。高齢者は暑さを我慢するというよりは、暑さを感じにくくなっていることが原因で熱中症にかかってしまうケースが多いようです。熱中症対策には、元々水分が含まれているフルーツや野菜を摂取するとよいです。

生野菜が食べづらいのであれば、漬物にして常備しておくのもいいですね。袋にきゅうり、戻したわかめ、トマト、塩麹、お酢でもみ込んでおくだけで即席漬物のできあがりです。暑くて火を使いたくない時、調理が面倒な時も袋一つでできて、そのまま保存すればいいのでとっても楽ちんです。海藻を入れることでむくみを取ってくれるカリウムも取れますし、塩麹は発酵調味料なので腸を綺麗にしてくれる効果があります。それではここで、熱中症対策になるレシピを紹介します。

納豆とオクラのネバネバ和え



1 人分

納豆 1 個

オクラ 2 本

大根 2cm 幅

みょうが 1 本

ベビーリーフ 適量

醤油 小さじ 2

わさび 適量

レモン果汁 大さじ 1

① ボウルに、納豆、醤油、わさび入れまぜあわせ、お好みの味に仕上げる。

オクラを小口切りにする。大根をすりおろす。みょうがを千切りにする。

② 器にベビーリーフ、納豆、オクラ、大根、みょうがをのせ、レモン果汁を回しかける。

※刻んだモロヘイヤを入れると更においしくビタミン B1 も摂取でき熱中症予防に効果的です。

食材ワンポイントレッスン

- 納豆、オクラ ネバネバ成分のムチンは免疫力アップに働きます。夏バテで疲れた体へ♪
- オクラ 食物繊維が豊富で便秘改善にも。ビタミン C も豊富に含み、紫外線から身体を守ります。
- 大根 豊富な酵素はすりおろすことで、より吸収しやすくなります。疲れがちな胃腸を助ける働きも。
- 黒酢 新陳代謝を高める必須アミノ酸、疲れをとるクエン酸を含みます。
- 納豆 たんぱく質を適量摂って、新陳代謝を正常に保ち、疲れにくい体に。

熱中症予防に効果的なレシピです。おいしく食べて、熱中症を予防しましょう！

動物の癒し効果



かわいい犬や猫の写真を見ると心が癒されますね！



動物のかわいい写真をみることで、「落ち着く」「癒される」といった感情を抱きます。これは身体の反応で副交感神経が優位となる状態です。この副交感神経とは、血圧低下や心拍数の抑制といった身体の変化をもたらし、「リラックス」した状態を作るのです。



犬や猫をやさしく撫でるともっと幸せな気持ちになりますね！



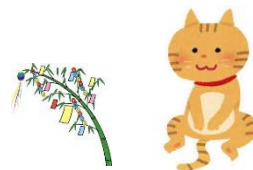
動物をやさしく撫でることで、「オキシトシン」というホルモンが脳から分泌されます。

オキシトシンとは、母が子を抱いたときに分泌されるもので、ストレスを和らげて孤独感を癒してくれる効果があります。母と子の絆を深めるものとされており、幸福感を与えてくれることから、「**幸せホルモン**」とも呼ばれています。さらに、撫でてもらった動物側にも「幸せホルモン」が分泌され、人間と動物の双方が幸せになれるようです。

動物をやさしく撫でることで幸せ感が増すのです。

動物のかわいい写真をみたり、ペットに触れたりすることで心を豊かにしてみましょう。

※動物嫌いの方は逆効果となることもあるので注意してください。



暑くなってきましたね。
七夕まつり行ったよ。
星を見ながら涼むと気持ちよかったワン

幸山家の愛犬です

