



体を動かして、心を整えよう

10月10日は世界メンタルヘルスデーです。

運動は体の健康だけでなく、心の健康にもよい効果があることはご存知でしょうか？

運動の秋、体を動かして心を整えましょう！



<運動でうつ病が予防できる>

WHOが2020年11月に公表したガイドラインによれば、身体活動により不安や抑うつ症状の軽減効果が得られることが明記されています。
これまでは「10分以上続ける」という条件つきでしたが、最新版ではその条件がなくなったことで実践へのハードルが下がりました。
運動でストレスホルモンの放出が抑制されるため、メンタルヘルスの改善に効果があるとされています。



<運動不足度セルフチェック>

- ☐ 座ってする仕事が多い
- ☐ 階段を上がると息切れがする
- ☐ 時々ものにつまずく
- ☐ 休日は外出より家でゴロゴロ
- ☐ ついついエレベーターやエスカレーターを使う
- ☐ 20分の歩行が長く感じる

チェックが3つ以上あれば運動不足です。



<心を整える運動のポイント>

- ①10分以上継続できなくてもOK。とにかく体を動かそう。
- ②座っている時間を減らし、細切れに中断しよう。
(少なくとも1時間に1回)
- ③楽しめる工夫で継続性を高めよう。
→家族や仲間と一緒に運動する
→球技など道具を使う運動もおすすめ
→ウォーキングなら周りの景色などに意識を向ける



<「ながら運動」がおすすめ>

- ・洗濯物を干しながらスクワット
- ・テレビを見ながら踏み台昇降
- ・座ったままで上体をひねる など

日常生活の中に「ながら運動」を取り入れ、運動不足を解消しましょう。



季節の変わり目 寒暖差アレルギーに気をつけよう！

朝晩と日中の温度差が大きくなる季節の変わり目に、鼻がムズムズしたり、くしゃみが出たり…ということはありませんか？こうした寒暖差によって起こるくしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状を寒暖差アレルギーと言います。
寒暖差アレルギーの症状は**温度差が7度以上**になると出やすいと言われています。

★症状は？

- ・水っぽくてサラサラした鼻水、鼻づまりなどの症状がでる
- ・目や肌のかゆみはない ・熱はないのにだるいなどの症状がある



★原因は？

原因はまだ明らかにされていませんが、自律神経のバランスが一因として考えられています。花粉症のように特定のアレルギーがないことが特徴です。



予防法は？

- ・外出時はカーディガンなどを携帯し、こまめに体温調節できるようにする。



- ・マフラーや手袋、靴下などを利用する。

太い血管の通っている首元・手首・足首を温めて血流を良くする。

- ・規則正しい生活をして、自律神経を整える。

冷気を遮断できるため
マスクもおすすめ！

- ・運動をして筋肉量を増やす。

筋肉をつけることで体内に、ある程度の熱を保つことができる。



運動 と たんぱく質



運動によって壊れた筋肉の組織を、より強い筋肉に修復するためには、十分な栄養を摂ることも大切。筋肉を作る材料となるたんぱく質で修復の効率が上がります。

手軽にとれる

たんぱく質が多く含まれる食品



ヨーグルト



豆腐



たまご



サラダチキン



牛乳

鶏肉のレモンカレー焼き

エネルギー：379kcal
たんぱく質：25.3g
食塩相当量：0.8g

材料（1人分）

- ・鶏むね肉 100g
- ・野菜何でも 50g
- ・きのこ何でも 30g
- ・レモン 1/4個
- ・塩、こしょう 少々
- ・バター 5g
- ・カレー粉 小さじ1
- ・ミックスチーズ 20g

作り方

- ①鶏肉、野菜、きのこをそれぞれ一口大に切る。
- ②鶏肉に塩、こしょうをかける。
- ③アルミホイルに、鶏肉、野菜、きのこ、バターの順にのせる。
- ④③にカレー粉、レモン汁、ミックスチーズをかけて、アルミホイルをしっかりと閉じる。
- ⑤フライパンに少量の水を入れ④を中火で焼く。
- ⑥具材に火が通ったら完成。

レモンに含まれる
クエン酸は運動後の
疲労回復に役立ちます。

