

春は変化の季節

春は気象の変化や環境の変化など変化の多い季節。春になると、なんとなく体がだるい、やる気が出ない、眠くなる、イライラするといった春の体調不良を経験したことが一度はあるのではないだろうか？このような症状は自律神経の乱れによって引き起こされています。自律神経を調えることが、体調不良の予防のポイントです。

生活習慣を改善することで自律神経を整えることもできるので、できることから始めてみましょう。

① バランスのよい食事

1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。ゆっくりよく噛んで食事をすることで副交感神経が働きます。副交感神経が働くことで、腸内環境を整え、太りにくく、疲れにくい体にしていく効果があります。

また、食事をできるだけ決まった時間に摂ることで生活習慣を整えやすくなります。

② 暑さ・寒さ対策

春は寒暖差が激しいため脱ぎ着しやすい衣類などで温度調節ができるようにしましょう。

2024年
3月号

《編集・発行》
リョーヤ コマツ
クリニック

〈特集〉
自律神経

Drからのメッセージ

睡眠はとても大事ですが、年齢とともに途中で簡単に目が覚めるかもしれない。軽い運動、読書などで、ぐっすり眠れるように工夫しましょう。

服装で温度調節をすることで自律神経の過度な働きを抑えることができます。

③ 質の良い睡眠

睡眠は疲労回復に重要な役割を果たし、睡眠不足は自律神経の乱れにつながります。強い光を浴びると交感神経が活性化してしまうため、寝る前のパソコンやスマホは控えましょう。

照明を暗くしたり、アロマや音楽を使うなど、五感を心地よく刺激することで副交感神経が働きます。

④ 運動

体を動かすこともストレス解消の1つになります。ウォーキングなど、長くゆっくりできる有酸素運動がおすすです。運動をすることで自律神経のバランスを整えるセロトニンの分泌が促進されます。

カロリーヌさんのおすすめメニュー

厚揚げと新玉ねぎのおかかポン酢



(材料2人分)

- ・厚揚げ 1枚
- ・生姜すりおろし 少々
- ・新玉ねぎ 1/4個
- ・ポン酢 大さじ1
- ・かつお節 1パック

- ① 厚揚げは 5mm 厚さにスライスにし、フライパンで両面焼き目をつける。
- ② 新タマネギはスライスし、水にさらす。
- ③ 器に厚揚げを盛り、水気を切ったタマネギ、カツオ節、おろしショウガをのせて、最後にポン酢をかけて完成。

厚揚げは素焼きすることで旨味を閉じこめることができます



カロリーヌさん

〈1人分〉	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	167kcal	11.9g	11.0g	4.4g	0.5g