

2017年 愛コープ
ご利用者の皆様へ
10月のおたより

ホームページアドレス www.i-coop-npo.org

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

季節の変わり目による体調不良・不調

朝・昼・夜の寒暖差が激しかったり、昨日暖かいかと思えば今日は寒い！そんな季節の変わり目にかかる体調不良の一番の原因は、気温の乱高下による自律神経の乱れ、いわゆる「自律神経失調症」です。自律神経には、日中や活動時に働く交感神経と夜間やリラックス時に働く副交感神経があります。この2つの神経は、体温・発汗の調整、呼吸、循環、代謝などを司っています。激しい寒暖差は、頻繁な体温・発汗の調節を余儀なくされ、交感神経と副交感神経のバランスが崩れる「自律神経の乱れ」を引き起こすのです。

その他自律神経を乱す原因にはストレスや生活リズムの乱れ・睡眠不足、ホルモンの影響などが挙げられます。元々このような原因があった上で寒暖差がダメ押しとなり、自律神経を乱していることもあります。

自律神経の乱れで起こる体調不良の症状

ストレス・自律神経の乱れから起こる体調不良は多岐にわたり、人によって症状も様々。複数の症状が同時に出ることが多く、天気やその日の気分によって症状が良くなったりも悪くなったりもします。また、必ずしも同じ症状が継続するというわけではなく、日々変化していきます。さまざまな症状が見られますが代表的な症状がいくつかあります。

- (1) 頭痛 (2) 肌荒れ (3) めまい・耳鳴り (4) 倦怠感・眠気 (5) 気分が落ち込む (6) 腹痛

自律神経を整えるための対策

- (1) いつもより多めの睡眠 (2) 生活のリズムを整える
(3) リラックスタイムを設ける (4) 運動する習慣をつける (5) 栄養バランスに配慮する

この5つ以外にも、気のおけない友達と遊んだり、趣味を楽しんだり・・・と自分の好きな方法でストレスを発散することも大切です。また、気温の変化には、カーディガンなど衣類で調節できるよう予め準備しておくといよいでしょう。そして、体調を崩してしまった時はしっかり休養！無理は禁物です。



10月の簡単レシピ～ 里芋のバター&醤油

♥里芋は消化を助け、疲労解消&食欲不振、風邪による体調不良に効果的！



さらにバターとチーズで潤い効果もUP！



材料 (2人分)

里芋 (皮を剥いて)	約 300g
カツオ節	適量 (小袋 1パック)
万能ねぎ (小口切り)	適量
■調味料	
片栗粉	適量 (大さじ 1~2)
粉チーズ	小さじ 1
醤油	大さじ 1 弱
バター	20g
コショウ	少量

作り方

1. 里芋の皮を剥き、耐熱皿に並べる。
 2. 電子レンジで600ワットで(3分30秒~4分)でチン
 3. 柔らかくなった里芋に、片栗粉をまぶす。
 4. フライパンにバター・醤油・粉チーズを入れて軽く混ぜ里芋を絡める(焦がさないように弱火で)
 5. 里芋をお皿に盛り、カツオ節・万能ねぎ・胡椒をかけて出来上がり！(胡椒は味をみながらかけて下さい)
- ★片栗粉をまぶすことで、バター&醤油をからめやすくしました
-  胡椒には、食欲不振を解消する効果があり、またお腹を温め、冷えによる胃痛・腹痛に良いとされています。
- 気の巡りも良くする為寒くなってきた季節には良い食材です
-  ねぎも気・血の巡りを良くします。

