

2020年 愛コープ
ご利用者の皆様へ
3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。

今年も花粉がたくさん飛んで、花粉症の方には厳しい季節となりました。

季節の変わり目を乗り切るために



季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。そんな季節の変わり目を、心身ともに健康に乗り切るには自律神経のコントロールが鍵になります。

自律神経は、精神・神経・内分泌・免疫と多くの機能をコントロールする働きがあるので、これらが乱れてしまうとさまざまな心身の不調が見られます。自律神経の乱れの原因にはストレスなどがあげられますが季節の変わり目、お天気、気圧なども影響することが分かっています。季節の変わり目に体調不良にならないようにするには、自律神経の乱れを整えてあげることが大事です。

*自律神経をコントロールするには体温調整に気を付ける

季節の変わり目など気候の変化が激しいと、自律神経の調整が追いつかなくなり体調不良、いわゆる自律神経の失調状態となってしまいます。面倒でも寒い日は厚着、暖かい日は薄着と、変化に対応することが基本です。

冷たい飲み物や冷たい食べ物を食べるとよけいに身体を冷やしてしまうので、なるべく身体が温まるものを口にするようにしましょう。

*自律神経を整える小指の爪もみ

手の小指の爪両側の角にある小沢(しょうたく)というツボを反対の手の親指と人差し指の2本で指の先を挟むように揉む。



3月の簡単レシピ

あさりとほうれん草の塩麴炒め



材料(2人分)

あさり《殻なし》	160g
玉葱《薄切り》	2/3個
コーン《缶》	10g
ほうれん草《3cm幅切》	7株
バター	4g
塩麴	小匙1
胡椒	少々

作り方

- 1 フライパンにバターを入れ熱し、あさり→玉葱→コーン→ほうれん草の順に強火で炒める
- 2 火が通ったら、塩麴・胡椒を入れて混ぜ合わせる