

2018年 愛コープ
ご利用者の皆様へ
6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。

うっとうしい梅雨の季節がやってまいりました。お変わりなくお過ごしでしょうか。

幸せになるホルモン

好きな動物や可愛い子どもをなでたり触ったり抱っこしたりすると「**幸せになるホルモン**」が分泌されて幸せな気持ちで満たされます。その幸せになるホルモンの正体は「**オキシトシン**」というホルモンです。オキシトシンは、幸せな気分を高めたり、心を落ち着かせたり、イライラを抑えてくれたりするセロトニンというホルモンや、やる気や快感を得ることができるドーパミンなどのホルモンの分泌を促します。このためオキシトシンは「**幸せホルモン**」ともいわれているのです。オキシトシンにはストレスを和らげる効果があります。

ではオキシトシンを分泌させるにはどうすればよいでしょう？

一つは**五感に心地よい刺激を与える**ことです。おいしいものを食べる。いい香りをかぐ。好きな音楽を聴く。美しい景色を見る。自分が好きな趣味を楽しむ。といったことは、すべてオキシトシンを分泌させることにつながります。

もう一つは、**人と交流**をすることです。仲のいい友人と会って、楽しい会話をしたり、懐かしい人のことを思い出したり、自分の小さい時の事を思い出したり、親の事、兄弟姉妹の事、自分の子どもが生まれたときの事等をアルバムを見たりしながら「ああ生まれたとき可愛かったな。」と思い出したり。あえて意識をして少しでも分泌を促す習慣を身につけることです。小さい子どもを「いい子だね」とほめながらなでたり、愛犬や愛猫を「よし、よし」となでてみてください。「オキシトシン」が分泌され、幸せな気持ちになり、ストレスを軽くしてくれるでしょう。

6月の簡単レシピ

ししとうとイカの

生姜風味 中華炒め



材料

ししとう 1袋	150g
スルメイカ	2杯
●塩コショウ	少々
●料理酒	大さじ1
●片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ2
生姜 大さじ1 (みじん切り)	
○鶏ガラスープ	大さじ3
○砂糖	小さじ1
○酢	小さじ1
○片栗粉	小さじ1

作り方

- 1.スルメイカを一口サイズに切り、●印の塩コショウ・酒を揉みこみ、片栗粉をまぶしコーティングする。
- 2.ししとうは種を取らずに一口サイズに切る。
- 3.生姜をみじん切りにし、○印の調味料を混ぜ合わせておく。
- 4.ごま油(大さじ1)をフライパンに入れ熱し、ししとうと下味をつけたイカと生姜を一気に炒める。
- 5.最後に○印の合わせ調味料を入れ、汁気がなくなってきたら仕上げに残りのごま油を入れ混ぜ合わせれば完成です。