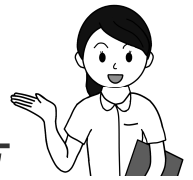


健康サポート情報紙

みんなの森通信

2024年3月号



みんなの森通信

「みんなの森通信」は、みんなの森整骨院が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

腸内環境を改善して体を健やかに

●腸内細菌のバランスを整える

最近、「腸活（ちょうかつ）」という言葉をよく耳にするようになりました。腸活とは、生活習慣を見直して腸内環境を整えることを指します。腸内環境とは、具体的には腸内細菌のバランスを指します。腸内に存在する善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌など）を増やし、悪玉菌（ブドウ球菌など）を減らすことで、バランスが良くなるのです。

ただ、腸内細菌は単純に善玉と悪玉に分けられるわけではありません。善玉菌、悪玉菌のどちらにもなる日和見菌（ひよりみきん）に分類されるものもあるのです。善玉菌、悪玉菌、日和見菌の割合を2：1：7に保つことが理想的とされています。

●免疫細胞は腸に集中している

腸内細菌のバランスを整えると、まず便通がよくなります。でも、効用はそれにとどまりません。腸内環境の改善は、全身の健康に深く関わっているの

です。体の不調の原因が、実は腸にあったというケースも少なくありません。腸には、食べ物と一緒にさまざまな病原菌やウイルスが入ってきます。これらの侵入を防ぐのが免疫細胞です。免疫細胞は全身に存在しますが、そのうちの60～70%が腸に集中しているのです。この数字からも、腸内環境がいかに重要であるかがわかるでしょう。

●食生活の改善で腸内環境を良くする

腸内環境を整えるには、善玉菌の「プロバイオティクス」と、善玉菌の餌となる「プレバイオティクス」という成分を摂ることがポイントです。プロバイオティクスは納豆・ヨーグルトといった発酵食品、プレバイオティクスはオリゴ糖や食物繊維を含む野菜・果物などから摂取することができます。



菜の花と卵のサラダ

おすすめ旬レシピ

旬の菜の花を使った春らしいサラダをご紹介します。菜の花の鮮やかな緑と、卵の黄色が食卓を彩ります。ちょっとほろ苦い味わいでおつまみにぴったり。お弁当にもおすすめです。

★材料（2人分）

菜の花（なばな）1束 卵 2個 A：醤油 大さじ1/2 だし汁 大さじ1/2 オリーブオイル 大さじ1 塩 少々 コショウ 少々

★つくり方

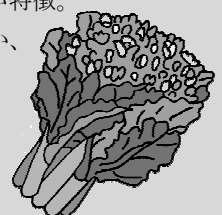
1. 菜の花は根元を除き、塩を入れた熱湯で茹でて水にとり、水気を切って3等分に切ります。
 2. 卵は半熟に茹で、冷まして皮をむき、ボウルで粗めに崩します。
 3. 2のボウルに菜の花を入れ、Aを加えて混ぜます。
- ※お好みで焼いたベーコンなどを加えると彩りがアップします。

PICK UP

菜の花

「菜の花」というと、春に黄色い花を咲かせるものがよくイメージされますが、食用の菜の花はこれとは種類が異なり、市場では「菜花」として流通しています。食用の菜の花は、若くやわらかい葉や茎、つぼみをいただきます。ほのかな苦みの特徴。

各種ビタミンのほか、カルシウム、鉄分などが含まれる栄養価の高い食材でもあります。



あっさり君

くまだまつお



自律神経失調症について考える



季節の変わり目は自律神経が乱れやすくなります。だから、調子を崩す方も見えると思いますが、近年はストレス社会やコロナ渦以降連日の暗いニュースなどから心理的不安が助長して「自律神経失調症」の方が急激に増えてるそうです。多いのは「不眠症」のように感じますが、自律神経は内臓や血管を調節しているので

乱れると不定愁訴のお悩み・症状（片頭痛、胃腸障害、めまい、耳鳴り、起立性調節障害などなど）が現れます。そして、それぞれに合わせたお薬が処方されるのが一般的な流れではないでしょうか？そこで改善する場合は問題ないけど、改善しない場合はどうしたら良いのか？そのまま効果が見られないお薬を飲み続けるのが正解なのか？さて皆さんはどのようにお考えですか？そんな話の中、大なり小なり誰でも自律神経が乱れるハズだけど「症状が酷い人と酷くない人では何が違うのか」と思いませんか？個人的には「10割そうだ！」とは言わないけど8割型は「思考・行動・言動・感情」が違うと思います(笑)意識に上る日常のやり取りは思考がベースになってます。(もっと大事なのは「潜在意識」です)だから思考が行動・言動・感情を生むとしたら「自律神経失調症の治療」には「思考の変化」も大切ではあります。でもどうやって？どんな感じに？となると「心理カウンセラー」のお世話にならないといけないのかもしれないし「分業制の医療」では中々大変だなあと感じます。それなら自分でできることを先ずは実践した方がいいでしょう(^o^) というわけで自律神経失調症にお勧めなワードを列挙してみます。詳しくはお尋ねくださいね♪

・でも、だって、どうせ言葉は使わない ・プラス思考に切り替える ・カラダをメンテナンスして整える ・適度にリズムカルな運動を取り入れる ・笑顔、感謝 ・森林浴 ・深呼吸 ・毎日同じ時間に起きて日光を浴びる ・睡眠前にスマホは控える ・五感を刺激する(アロマ、観賞、鑑賞など) など 如何ですか？これらはどれも「脳」=潜在意識に働きかけてるような感じですよ。何か取り入れて潜在意識をアップデートできると良いと思います。

Medical Index

メディカル インデックス

フレイル《frail》

加齢に伴い心身が衰えた状態を指す言葉で、健康と要介護の中間的な状態を指す概念とされています。日本老年医学会が2014年に提唱しました。虚弱「老衰」といった意味の英語「Frailty」フレイルティを語源としています。ただ、一方的に老い衰えるのではなく、適切な治療や予防を行えば健康な状態に戻れることを強調するために、「フレイル」という日本語訳にしたとされています。フレイルは、体重減少、疲れやすい、歩行速度の低下といった項目に基づいて判断されます。高齢者の多くはフレイルから要介護へ移行しますが、早期にフレイルに気づき、その進行を予防することが大切です。

3月14日はホワイトデー。皆さんご存じのとおり、バレンタインデーにチョココレートなどをもらった男性が女性にお返しをする日です。一般にバレンタインデーとセットで捉えられていますが、実はその発祥は日本なのです。1970年代に始まり、広まっていったとされています。▼これが文化として定着した背景には、日本の贈答文化があると言われています。つまり、

季節のたより 日本の贈答文化

何かをもらったからお返しをするという習慣です。ただ、この文化にも最近の変化が見られるようになってきました。各種アンケートによると、ホワイトデーが必要か否かという問いに対しては、意見がだいたい半々に分かれるようです。▼昨今は、お歳暮やお中元を贈る人も減少しています。贈答文化に対する考え方も、時代とともに多様化しているようです。皆さんは、贈り物をやり取りする習慣に

お知らせ ※20日(水)は通常通りです。さて年度末になりました。ある意味では4月から今年のスタートでもありますね(^o^) というわけで良い締めくくりと良いスタートを切りましょう！そんな変わり目は季節の変わり目でもあるのでお身体にはご自愛くださいね♪また、新年度は環境の変化で「環境ストレス」がしばらくは身体に負担となる方も見えるので、今のうちから「ストレスの減算」をしていきましょう。ストレスでコントロールしやすい方法は、先の「自律神経失調症について考える」の話と重複するけど「肉体的ストレス」が一番コントロールしやすいので睡眠の質を高めたり、運動したり、カラダを整えたりできると良いと思います。そこに少しプラスαで「精神的ストレス」のケアとして深呼吸・プラス思考などができると良いですね。健康予防として3月～5月辺り迄は減算できるストレスをコントロールして「ストレス耐性」を高めていきましょう♪