



こころとからだの両面から、皆さまの健康をサポートする外部の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

News & Topics

ミネラルや抗酸化作用のある成分を補って夏を乗り切りましょう

夏バテ予防には、食事をきちんととることが大切です。

食事からは、汗で失われがちなナトリウムやカリウムなどのミネラル、暑さで消耗したエネルギーの補給ができます。また、紫外線を浴びると体内で活性酸素が発生しますが、過剰な活性酸素を除去するために役立つビタミンCやビタミンE、βカロテンなども補えます。ミネラルや抗酸化作用のある成分は、野菜、海藻、芋類、果物などに多く含まれるので、欠かさずとることをおすすめします。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。

管理栄養士 橋爪 彩



旬のレシピ

きくらげときゅうりの黒酢炒め

きゅうりは生だけでなく、炒めてもおいしく食べられます。炒めるときは、最後に火加減を強火にすると水っぽくなりません。

材料 (2人分)

- ・きくらげ…………… 10g
- ・きゅうり…………… 1本
- ・にんにく…………… 1片
- ・ごま油…………… 大さじ 1/2
- ・黒酢…………… 大さじ 2
- ・塩…………… 少々

作り方

- ① きくらげは水につけて戻し、石突きを取り除き、食べやすい大きさに切る。きゅうりは縞目に皮をむいて縦半分に切り、幅 5mm の斜め切りにする。にんにくは粗みじん切る。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったらきくらげ、きゅうりを加えていためる。油がなじんだら強火にして、塩と黒酢を加えていため合わせ、器に盛る。



1人分 エネルギー: 58kcal 食塩相当量: 0.8g

管理栄養士からのおすすめポイント

- ・黒酢の酸味が食欲を促し、暑さで疲れているときでも食べやすい一品です。
- ・きくらげは、カルシウム、鉄、ビタミンD、食物繊維などの不足しやすい栄養素をたっぷり含んでいます。炒め物やスープにすると、とり入れやすくなります。
- ・きゅうりは、豚ひき肉や鶏胸肉などと炒めるのもおすすめです。甘辛い味付けにすると、夏バテ対策のおかずにぴったりです。

こころを落ち着かせる「マインドフルネス」とは

ストレスを軽減させる手法として、近年メンタルヘルスの分野で取り上げられているのが「マインドフルネス」です。仏教の教えから派生し、多くの心理療法に取り入れられています。近年知られるようになったと思われがちですが、1970年代には心理療法の中でも用いられています。例えば、ある心理療法では、クライアントは瞑想をしながらセラピストの語りかける言葉を通して自分自身の内側に意識を向けます。ゆったりした姿勢で呼吸をしながらこころを静め、自分の中に浮かぶ考えやイメージを観察します。感情やからだの感覚、記憶など、自然に起こる感覚をあるがままに受け入れると、普段は気がつかないこころやからだの繊細なメッセージにも気づいていくことができます。

過去や未来のことばかり考える現代人にとって、マインドフルネスは「今、ここ」で起きていることへ意図的に意識を向け、身をゆだねる体験です。なんとなくこころが落ち着くというだけでなく、科学的にも不安や抑うつを軽減する効果が確認されています。例えば、脳の血流変化を視覚化するfMRI（磁気共鳴機能画像法）を用いた研究によると、ある程度の期間、継続的にマインドフルネスを行うことで、記憶をつかさどる海馬の代謝物質が増加し、不安や怒りなどの情動をつかさどる扁桃体の反応が緩やかになるという変化が見られたそうです。

絶えず不安に苛まれる今日ですが、こころを落ち着かせるために自分の内側に意識を向けてみてはいかがでしょうか。

自粛生活



オンライン授業が続いて疲れてしまい、授業に集中できません。一人暮らしのため人と話す機会もほとんどなく、最近は、おしゃべりや食事でも面倒になってしまいました。(20代男性)

A 意識して、生活に「刺激」や「変化」を作ってみましょう

昨今の情勢から、多くの方が親しい人と話したり、どこかに出かけたりする機会が減少し、大きなストレスを抱えていると思われます。また、オンライン授業も、プライベートな空間で、何時間も集中して授業を受け続けることは、想像するだけでもかなり大変そうです。ご相談者さまの抱える問題は、個人の問題というよりは、このコロナ禍で、皆が多かれ少なかれ抱える普遍的な問題のように感じます。まずは、ここまで耐えて頑張ってきたご自分を褒め、いたわってくださいね。

人間はあまりにも刺激が少ない環境におかれると、思考の低下、意欲の減退など、精神的な問題が生じることが研究でわかっています。もちろん、この研究でいう「刺激の少ない環境」とは、音や光などを遮断したりして作る人為的な環境のことです。現在の自粛生活とは大きく異なりますが、この

研究から、人間にはある程度変化に富んだ適度な刺激が必要ことがわかります。

自粛生活は、どうしても以前よりは刺激が減ってしまいます。この期間に精神的な健康を保ちながら生活するためには、さまざまな工夫が必要だと思います。例えば、買い物ならいつもと違う道を使う、料理なら食べたことのない食材にチャレンジしてみるなど、何か新しい体験をすることは脳への刺激につながります。電話で話したり、運動をしたりなどもよい刺激になると思います。気力が減退してくると何ごともおっくうに感じると思いますが、好きなこと、やりやすいことから取り組んでみてください。

今回は、生活において刺激を増やすことをおすすめしましたが、刺激が少ないことだけが気力が低下する原因とは限りません。気分の落ち込みが強く、眠れない、食欲が出ない、外出したくない、授業に出られないなどが増え、生活に支障が出る場合は、医療機関を頼ってください。