

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

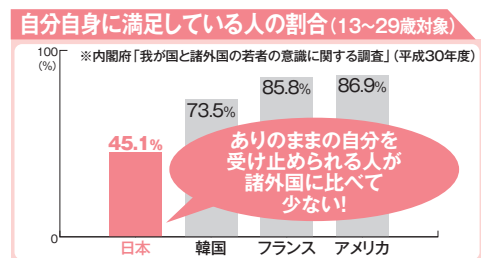
最近注目されている「マインドフルネス」とは

新 型コロナウイルスの影響で、私たちの生活は短期間のうちに劇的に変化しました。この変化に適応することが最優先となり、ご自身の気持ちを振り返る余裕がなかった方も多かったのではないのでしょうか。様々な出来事が自分の知らないうちにストレスとなり蓄積することがありますが、今月号は自分の心や体の感覚に向き合うことでストレスに対処する「マインドフルネス」についてご紹介します。この手法はストレス対処法の1つとして、ここ数年治療の場や、グーグルやアップル等の大手企業の研修等でも取り入れられるようになってきています。

01 マインドフルネスとは？

マインドフルネスとは「今起きている出来事に対して、自分の価値判断を加える事なく、ありのままを受け止める」という手法です。

私達の脳は、記憶の貯蔵庫で、過去の経験から様々なことを予測します。例えば、一度失敗すると「また失敗するのではないか」と不安になったり、怒られた経験のある相手に対して、「また怒られるのではないか」と考える場合があります。また、理性だけで行動すると、自分の心に蓋をして我慢しすぎる場合もあります。内閣府の調査(グラフ)では、日本は諸外国に比べ、若者の「自分自身に満足している割合」が低くなっています。



低くなっています。

今起きている出来事をありのまま受け止めるのではなく、自分の評価・判断が加わることで、その考えに自分自身がとらわれ

てしまい、心理的負担が大きくなります。その状態を繰り返すと、うつ病などのメンタル不調を起こしやすくなります。

02 呼吸法を試してみよう

実践法の一つ、マインドフルネス呼吸法をご紹介します。五感に意識を集中するトレーニングを繰り返すことで、思考や感情にとらわれずに今起きている出来事に意識を向けやすくなります。

マインドフルネス呼吸法

- 目を閉じて、自分の呼吸に意識を向ける
- 鼻からの空気の出入り、お腹の動きを感じる
- 意識が呼吸以外に向いても、そのことを責めない
- 再び呼吸に意識を向ける

マインドフルネスは、物事に集中しやすくなったり、自分の力を発揮しやすくなるためのスキルの一つです。周囲の環境に適応することも大切ですが、自分の心を置き去りにせず、時には自分自身の心と向き合う時間を作ってみてはいかがでしょうか。(保健師: 田岡)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分(1/3枚分): エネルギー 161kcal

たんぱく質.....5.3g 炭水化物.....26.9g
脂質.....4.1g 塩分.....0g

クリスマスを彩るヘルシースイーツ ヨーグルトバーク

主食 主菜 水切りヨーグルトを使ったアイスのご紹介です。ヨーグルトを使うことで、バニラアイスクリームと比べてカロリーを約30%、脂質を約60%カットできます。食べ過ぎが気になるこの時期のデザートにいかがでしょうか。見た目が華やかなのでクリスマスにもおすすめです。ちなみにBark(バーク)とは、「木の皮・樹皮」のことで、木の皮のような板状のものを割って食べることからこの名前がついたそうです。

材料 (15×20cmパット1枚分:約3人分)

- プレーンヨーグルト(無糖).....400g
- はちみつ.....大さじ2
- キウイフルーツ.....1個
- オレンジ.....1/4個
- バイン缶.....1枚
- ブルーベリー.....15粒

※フルーツはお好みのものでお楽しみください。

作り方

- 1 ボウルにザルを重ね、キッチンペーパーを敷き、そこにヨーグルトをあける。ラップをして一晩冷蔵庫に置いて水切りする(水切り後は約半量)。
- 2 キウイは皮をおよそ1cm厚のスライス、オレンジは皮と薄皮をむいて一口大、バインも一口大に切る。
- 3 ①の水切りヨーグルトに、はちみつを加えて混ぜる。パットにクッキングシートまたはラップを敷き、ヨーグルトを平らにのばし入れる。
- 4 ③の上に②の果物とブルーベリーを軽く押し込むようにして並べ、ラップをして4~5時間冷凍庫で固める。
- 5 凍った④を適当な大きさに手で割るか、包丁で切り分ける。