

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

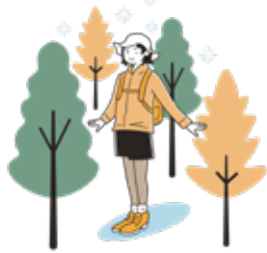
森林浴で心も体もリフレッシュ

新 芽が一斉に芽吹く3月から4月にかけては、昔から「木の芽どき」と呼ばれ、心身の不調を起こしやすい時期として、特に体調管理に注意するよう言い伝えられてきました。

01 不調を起こしやすい「木の芽どき」

この時期に不調を起こしやすい理由は、春は「変化が多い」季節であるためです。三寒四温といった気候の変化に加えて、卒入学、就職、異動、昇進など社会生活での変化も重なり、気がつかないうちに自律神経のバランスが乱れ、疲れやストレスの蓄積など不調を生じやすくなります。

そんな心身のバランスを崩しやすい「木の芽どき」におすすめるのが「森林浴」。森林浴を行うことで、フィトンチッドと呼ばれる樹木からの揮発成分が呼吸を通して体内に吸収され、心と体に様々な効果があることが科学的に実証されています。



02 森林浴で期待される効果

●**リラックス効果**
森林及び都市を歩き、リラックス状態を測る実験を行ったところ、リラックス状態を示す副交感神経の活動が、都市に比べて約2倍上昇。

●**ストレスホルモンの減少**
唾液中に含まれるコルチゾールというストレスホルモンが、森林浴後に13%減少。

●**免疫機能のアップ**
森林浴により、免疫を司るNK細胞の活性が1日で27%、2日で53%上昇。且つその効果は1か月間持続。

他にも、森林浴の健康効果について、国内外から多数の研究結果が出ています。

変化の多い春は、心安らぐ森林浴に出かけて、五感でゆったりと自然を感じてみませんか。意識的にリフレッシュの時間を取り入れて、心と体のセルフケアをしましょう。

(保健師：伊藤)

出典：環境省「国立公園に、行ってみよう」<https://www.env.go.jp/nature/nationalparks/pick-up/health/>
林野庁「森林の保健・レクリエーション機能」https://www.rinya.maff.go.jp/j/keikaku/tamenteki/con_2_6.html

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 392kcal

たんぱく質.....9.2g 炭水化物.....77.3g
脂質.....5.2g 塩分.....1.3g

旬ならではの香りと食感 生ひじきの混ぜご飯

主菜 ひじきは乾燥が主流のため旬を感じにくいですが、3月から5月の暖かくなる季節に旬を迎えます。生ひじきは乾燥ひじきに比べて、ふっくらした見た目と柔らかくぷりぷりした食感が特徴です。ひじきには水溶性食物繊維が多く含まれ、腸内環境の改善や血糖値の上昇をおだやかにする効果、コレステロールの吸収を抑制する効果が期待できます。磯の香りをより感じられる生ひじきを、ぜひお召し上がりください。

材料(2人分)

- ごはん.....360g
- 生ひじき.....80g
- にんじん.....30g
- 油揚げ.....1枚
- A
 - 砂糖.....大さじ1
 - 酒.....大さじ1
 - しょうゆ.....大さじ1
 - だし汁.....100cc
- 油(炒め用).....適量
- 白ごま.....適量

作り方

- 1 生ひじきを洗い汚れを取った後、10分程度ゆでる。
- 2 油揚げは細切りにし、熱湯をかけ油抜きする。
- 3 にんじんは千切りにする。
- 4 ゆでた生ひじき、油揚げ、にんじんを炒める。
- 5 ④にAを加え、時々かき混ぜながら中火で煮詰める。
- 6 ごはんに⑤と白ごまを加え混ぜ合わせる。

ワンポイント

ひじきの煮物は、大豆の水煮と合わせてマヨネーズで和えてサラダに、鶏のひき肉と混ぜ合わせてつくねなどに、主食、主菜、副菜と様々なアレンジが可能です。