

こんな時こそたくさん笑おう



未だに新型コロナウイルス収束の見通しが立たない状況で、多くのストレスを抱えていると思います。そんなときこそ、たくさん笑ってストレス発散しましょう！！



自律神経のバランスが整う

自律神経には、体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があります。笑うことで交感神経が促進し、その後急激に低下することにより、リラックス効果をもたらすので、交感神経とのスイッチが頻繁に切り替わることになり、自律神経のバランスが整います。

笑いの効果

脳の働きが活性化



脳の海馬は、新しいことを学習するときに働く器官です。笑うと活性化されて、記憶力がアップします。また、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。

血行促進

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態です。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなります。



代謝促進

笑っているときは心拍数や血圧が上がります。さらに呼吸が活発になることで、カロリーの消費量が多くなります。

幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらしたり、体の痛みを軽減させる鎮痛作用もあります。



笑顔の練習をしましょう



口角上げエクササイズ

1. 口を閉じて口角を上げたまま、頬の筋肉を20回上下させます。
2. 口を開いて歯をみせながら口角を上げて、頬の筋肉を20回上下させます。
3. 歯を見せて笑い、顔の全てのパーツを上に向けて3秒キープしたら脱力、これを10回繰り返します。

ウイスキーエクササイズ

1. 口を思いっきり尖らせて「ウー」と発声します。
2. 口を大きく開いて歯を見せ、口角を上げて「イー」と発声します。
3. 1の要領で「スー」と発声します。
4. 2の要領で「キー」と発声し、1～4を10回繰り返し、最後に口を閉じて口角を上げます。



割り箸エクササイズ

1. 割り箸の中央部を前歯でくわえ、上下の唇の力を抜きます。
2. そのまま、口角だけを上げて、両方の黒目と同じ幅まで広がったら10秒キープします。
3. ゆっくり元の表情に戻し、1.2を2～3分間繰り返します。





真鱈のゴマ味噌レンジ蒸し

<材料：2名分>

真鱈	2切れ
小松菜	2~3束
えのき	1/2束
にんじん	3cm程度
いりごま	大さじ2
みそ	大さじ1
砂糖	小さじ1
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうがチューブ	1cm程度

作り方

- ①真鱈はキッチンペーパーなどで水気を拭き取り、小松菜は水洗いし3cm幅に切り、えのきは食べやすいようにほぐす。にんじんは皮をむき細切りに。
- ②いりごまをすり、Aの調味料を合わせる。
- ③耐熱皿に野菜類→真鱈の順に盛り、②のたれをかける。
- ④ふんわりとラップをかけ500Wのレンジで4~5分程度加熱する。
(お使いのレンジの機種や食材量によって加熱時間を調節してください。)
- ⑤真鱈に熱が通ったら出来上がり。

1人分

・エネルギー	192	Kcal
・たんぱく質	19.4	g
・脂質	5.1	g
・炭水化物	17.6	g
・塩分相当量	1.4	g

冬の魚として多く出回る真鱈は、鍋や蒸し物など様々な調理法があります。真鱈は高たんぱく・低脂質の食材として、ダイエット中の方や体づくりをされている方におすすめです。今回のレシピでは、加塩されていない真鱈をゴマが香る味噌だれで味付けし、減塩を意識しました。すりつぶされたゴマは酸化しやすいので、使う直前にすると香りも良くおすすめです。レンジを使うことで洗い物削減ができ、時短にもなります。なにかと忙しいこの時期のメイン料理として取り入れてみてはいかがでしょうか。