

4月から新年度が始まりました。この春で、生活環境が大きく変わる人も多いでしょう。疲れをためず、リラックスできる効果的な過ごし方をご紹介します。

疲れを取るには...?

人がリラックスしているときや眠っているとき、自律神経の中の副交感神経が働いています。副交感神経が働くことにより、血管が広がり、栄養素を体の隅々まで届けてくれます。また、リンパが流れやすくなるため、老廃物や疲労物質を排出しやすくなり、翌朝には疲れが取れ、すっきりと目覚めることができます。

副交感神経による作用

- ・ 血圧低下
- ・ 心拍数の低下
- ・ 筋肉弛緩
- ・ 腸が活性化
- ・ 発汗抑制 など

<https://genki-go.com/life/#meal>

副交感神経の働きを高める方法

食事

3食規則正しく、**バランスの良い食事**を摂りましょう。欠食や過度な間食、夜食は控えましょう。



深呼吸

深呼吸をすることによって、副交感神経が働き、リラックスできると言われています。



睡眠

睡眠の質を下げたてしまうため、寝る直前のスマートフォンは控えましょう。



運動

ウォーキングやストレッチなど、体を動かすことによって、内蔵の働きが活発になり副交感神経の働きを高めます。



https://www.aska-pharma.co.jp/media_men/column/parasympathetic-dominant/

バランスの良い食事

バランスの良い食事とは**主食**・**主菜**・**副菜**が揃った食事のことを言います。

主食—エネルギーの源となる**炭水化物**が多く含まれる**米・パン・麺**

主菜—体をつくる**たんぱく質**が多く含まれる**肉・魚・卵・大豆**など

副菜—体の調子を整える**ビタミン**や**ミネラル**が多く含まれる

野菜・きのこ類・海藻類



えびとアスパラの中華炒め



材料(2人分)

- むきえび 70g
- 卵 2個
- マヨネーズ 大さじ 2/3
- アスパラ 100g
- じゃがいも 80g
- ごま油 小さじ 1

A(混ぜ合わせておく)

- にんにく(すりおろし) 小さじ 1
- オイスターソース 大さじ 2/3
- 酒 大さじ 2/3
- 塩 少々

- ①アスパラは3cm幅の斜め切りにする。じゃがいもは1cm幅の棒状に切る。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、じゃがいもを2分炒める。アスパラとえびを加えてさらに2分炒める。
- ④Aを加えてさっと炒め合わせたら、②の卵を回し入れる。卵に火が通るまで、全体を炒め合わせて出来上がり。

ホームページでもご覧になれます。

この記事に関するお問い合わせは内線3202まで

栄養量(1人分)
エネルギー 193kcal
たんぱく質 15.7g
食塩相当量 1.4g

アスパラは春が旬の野菜です。



<https://oishi-kenko.com/recipes/19500>

