



## いきいき笑顔で健康づくり

皆さん、最近笑っていますか？

わたしたちは、毎日の生活を通して感情を表現しています。笑うことはコミュニケーションを築く上で大切なことで、自分自身も楽しい気持ちにな



大笑いをしてリラックス

ります。笑いには、心身共にさまざまな効果があることが医学的にも注目されています。

### ☆笑うことは

#### こんな効果がある！

- ① 免疫力がアップし、元気になる
- ② 体の調子を整えてくれる

インという物質が大量に分泌され、痛みを忘れたり和らげたりする働きがあります。モルヒネの数倍もの鎮静作用や快感作用があるといわれています。

また、大笑いをしてリラックスすると、自律神経の働きが安定し、心と体のコリがほぐれて幸せな気分、プラス思考になります。そのため、ストレスも大幅に減ります。

#### ③ 笑いはちょっとした運動になる

大笑いは『内臓のジョギング』ともいわれるくらいで、皆さんも笑いすぎでお腹やほっぺたが痛くなった経験があると思います。顔や胸、お腹、腰、背中など、さまざまな筋肉を

使いますので、ちょっとした筋力トレーニングにもなっています。この運動量は早歩きほどではありませんが、特に高齢者には効果があると思います。

「笑う」ことによって、わたしたちの身体の中では驚くような変化が日々起こっています。「そう言われてもなかなか…」という人もいると思います。笑顔を作ることによっても、同じくらいの効果が得られることが報告されています。

笑顔は人間関係の円滑剤。まずは自分から笑顔を発信して、家族や周りの人も元気に幸せにしていきましょう。

## 健康づくりグループ「木楽会」きらくかい

わたしたちは、誰でもできる体操を通して健康づくりに励んでいます。「尿失禁予防体操」のほか、音楽に合わせて動く「ダッパ―体操」など。

(40歳代以上の女性の3人に1人が経験していると聞きます) そんな予防のための体操です。毎週木曜日にみんなで楽しんでのことから、木楽会という名称を付けました。

現在、会員は約20人です。興味のある人は、ぜひ一度、見学に来てください。いつでも歓迎します。



わたしたちと一緒に楽しく体を動かしましょう

## 旬の ごちそう



【かぶら蒸し】

### ●材料(4人分)

- |            |                |
|------------|----------------|
| 白身魚……200g  | 塩……………少々       |
| 塩……………少々   | 卵白……………1個分     |
| 酒……………大さじ1 | だし……………300cc   |
| ギンナン…20粒   | (A) しょうゆ…大さじ1弱 |
| ユリ根 ……20g  | かたくり粉…大さじ1     |
| ニンジン ……10g | 水……………大さじ2     |
| カブ ……200g  | 土シヨウガ…20g      |

### ●作り方

- ① 白身魚に塩・酒をふって、しばらくおく。
- ② ギンナンは鬼皮・薄皮を取り除き、ユリ根は1枚ずつはがす。ニンジン、花型に抜きゆでる。
- ③ カブをすりおろし、塩と卵白を混ぜる。
- ④ (A) の材料を一煮立ちさせる。
- ⑤ 器に魚とユリ根を入れ、③のカブを載せ、ニンジン、ギンナンを散らして10～12分蒸す。
- ⑥ ④のくずあんをかけ、おろしシヨウガを盛る。

### 市栄養委員会牛窓支部連絡員

上田啓子さん

(牛窓町牛窓)



おせち料理の一品に加えてください。どうしても生活リズムが狂いやすい年末年始！消化酵素を多く含んでいる“カブ”を上手に利用しましょう。