



冬の訪れ

TOPICS

今年もラストスパートとなりました。これからはクリスマスに年末年始と、忙しくなる季節です。最近日は落ちるのが早くなり、夕方には外が暗くなりますが、今回は一年で最も昼が短い『冬至』についてのお話です。

12月22日(月)は『冬至』にあたります。冬至は、この日を境に太陽が力を取り戻すとされ、「一陽来復」と呼ばれます。悪いことが終わり良いことが巡る節目の日として大切にされてきました。また、「ん」の付く食べ物は運がつくとされ、無病息災を願って食べる風習もあります。

私は冬至になると南瓜を炊き、ゆず湯に入るのが楽しみです。湯船に浮かぶゆずを見るとつい潰し

たくなり、果汁を湯に馴染ませると香りが広がって心地よいひと時になります。しかし、かんきつの鋭い果汁が毛穴にしみて全身がヒリヒリすることもあります。それと分かっているのに、ついゆずを潰してしまいます。

ゆず湯には、運を迎える前に身体を清める意味があり、血行促進や冷え性の緩和、風邪予防、美肌効果など多くの働きがあります。香りも良く、心が落ち着きリラックスできるためお勧めです。(山本)

冬至の七種

- ・南京 なんきん(かぼちゃ)
- ・蓮根(れんこん)
- ・銀杏(ぎんなん)
- ・寒天(かんてん)
- ・人参(にんじん)
- ・金柑(きんかん)
- ・饅頭(うんとん/うどん)

健康レシピ

RECIPE



(調理時間:約10分)

忙しい時にウレシイ!
時短、ヘルシー調理

豆腐入りチキンナゲット



材料(2~3人分)

鶏むねひき肉	200~250g程度
木綿豆腐	1/2パック(約150~170g)
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
にんにくチューブ	小さじ1/2
鶏ガラスープのもと	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- 1 ポリ袋にすべての材料を入れ、豆腐がなめらかになるまでよくもみ込む。
- 2 フライパンに多めの油を引き、袋の端を切って生地をお好みのサイズに絞り出す。すべて絞り終えたら、弱火~中火で加熱する。
- 3 焼き色を確認し、きつね色になったらそっとひっくり返す。両面がこんがり焼けたら完成!

料理のポイント

- ・豆腐は水切り不要。ふんわり軽い食感に仕上がります。
- ・火加減は弱めでじっくり焼くのがポイント。
- ・お弁当にもおすすめ! ケチャップやマスタードを添えても◎

冬季うつ

秋から冬にかけてうつ症状が現れる、季節性のある気分障害のことで、10月～11月頃に症状が始まり、春先の3月頃に回復するというパターンを繰り返すことが特徴です。

日光を浴びる時間が減ることで、体内時計をつかさどる

メラトニンの分泌が遅れ、セロトニンなどの脳内神経伝達物質の分泌量が低下します。セロトニンは感情を調整し、精神を安定させる働きを持つ物質です。そのため、セロトニンが不足すると感情のコントロールが難しくなり、不安定になって気分が落ち込みやすくなります。

冬季うつ予防のための心がけと対策

太陽の光を浴びる

冬場は特に、意識して太陽の光を浴びる時間を増やすことが大切です。セロトニン不足を補うためにも、積極的に日光を取り入れましょう。1日中日の差し込まない室内で過ごす冬うつにつながりやすいため、短時間でも外に出て太陽光を浴びることを心がけてください。



体内リズムを整える

起床後すぐカーテンを開ける、朝のゴミ出しをするなど、朝日を浴びるなどの習慣をつけて体内リズムを整えましょう。寝溜めや昼夜逆転はリズムを乱し、心身の不調につながります。起床時間を一定に保ち、適度な運動を取り入れることでセロトニンの分泌も促されます。ウォーキングやストレッチなどの軽い有酸素運動がおすすめです。



栄養バランスの良い食事を摂る

肉や魚、大豆などのタンパク質には、セロトニンを作るためのアミノ酸が多く含まれています。冬場は特に意識して摂取すると良いでしょう。ビタミンやミネラルなども含め、バランスよく食べることが大切です。また、食事の際によく噛むことでセロトニンの分泌が促されます。



days 今日は何の日？

12月23日「東京タワー完成の日」

1958年、東京・芝公園に東京タワーが竣工し、完工式が行われました。当時の日本を象徴する建造物として大きな注目を集め、長らく国内で最も高い自立式鉄塔としてそびえ立っていました。その記録は、2012年2月29日に東京スカイツリーが完成するまで続き、多くの人々に親しまれながら日本の成長を見守ってきました。

word 心にひびく一言

そこそこで充分。最悪じゃなきゃいいよ。
アニメ映画『未来のミライ』(お母さんのセリフ)

quiz 脳活クイズ

第1問 「彼」の木と「彼女」の木。冬に葉がすっかり落ちたのはどちらでしょう？

ヒント 昔話「はなさかじいさん」で花を咲かせた木といえど…

第2問 ワニとライオンがたたかって崖から落ちました。無事だったのはどちらでしょう？

ヒント 「無事」=ケガをしなかったという意味

11月号の答え

問題1) クレヨン
問題2) 地球儀

問題3) 朝礼
問題4) アスリート

