

## 春の体調管理

春は1年のうちで最も寒暖差が大きい季節ですね。季節の変わり目で体調不良になっている方もいるかもしれません。また、異動や転勤など新しい環境になり、疲れやストレスを感じたり、身体がだるい、やる気が出ないなど心身の不調を感じる方も多くなる時期でもあるようです。

### 春は体調不良になりやすい？

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなるといわれています。

### 自律神経を整えるには

自律神経の働きを整えるには、休日であっても起床時間や食事の回数を変えないようにするなど、生活のリズムを崩さないようにすることが大切だそうです。

日常生活でできることをいくつかご紹介します。

#### 1. 食事を欠かさないようにする

1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのに有効だそうです。また、自律神経を乱す原因にもなる食べすぎや、夜遅い時間の食事は控えるようにします。

#### 2. 睡眠を十分にとる

スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要だそうです。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。日中は活発に、夜はゆっくり過ごす、質のよい睡眠につながるそうです。

#### 3. 体を動かす

適度な運動は身体の血流を良くするだけでなく、気分転換にもなり、ストレス発散にもつながります。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的だそうです。運動の時間がとれないときは、通勤中に歩く、買い物には歩いていくなど、日常生活の中でこまめに体を動かすといいですね。

#### 4. 体温調節をしやすい服装に

春は朝晩と日中の気温差が大きくなりがちです。体温調節ができるようにカーディガンやストールなど、はおるものを活用しましょう。

春を快適に過ごすためには、自律神経のバランスを整えることが大切です。生活リズムを整えて心身の不調を防いでいきましょう。

引用：一般財団法人日本予防医学協会「春は自律神経の乱れに注意！」

引用：朝日新聞 Re ライフ.net 「自律神経を整える」



日々を健康的に過ごすためには栄養バランスのよい食事が大切になりますね。今回はたんぱく質が豊富な鶏むね肉と春野菜の新玉ねぎを使ったレシピをご紹介します。

## とり天

<材料>4人分 1人分 569kcal

- ・ 鶏むね肉 2枚
- ・ 揚げ油 適量
- ・ つけ合わせ野菜 適量

### 【衣】

- ・ 卵 1個
- ・ 冷水 1/4カップ
- ・ 薄力粉 1/3カップ
- ・ 片栗粉 1/3カップ

### 【A】

- ・ ニンニク(すりおろし) 小さじ1/2
- ・ 生姜(すりおろし) 小さじ1/2
- ・ しょうゆ 小さじ2~3
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 酒 小さじ2~3
- ・ ごま油 小さじ2
- ・ 塩、コショウ 各少々

### <作り方>

- ① 鶏むね肉は皮を取り、縦半分に切ってから、一口大のそぎ切りにします。厚手の保存袋に入れ、【A】の調味料をすべて加えてよくもみ込み、15分ほど冷蔵庫に入れておきます。
- ② 揚げる直前に卵を溶き、冷水、薄力粉、片栗粉をさっくりと混ぜ合わせ、衣をつくります。
- ③ 鍋に揚げ油をいれて中温 170℃に熱し、①の肉の汁気を拭き②の衣にくぐらせて 3~4分ほど揚げます。
- ④ 器につけ合わせの野菜と一緒に盛り付けます。

## 新玉ねぎのポタージュ

<材料>4人分 1人分 211kcal

- ・ ベーコン 薄切り4枚
- ・ 新玉ねぎ 2個(300g)
- ・ バター(有塩) 30g
- ・ 水 200cc
- ・ 塩 小さじ1/4
- ・ コンソメ(顆粒) 小さじ1/4

- ・ 牛乳 200cc
- ・ 生クリーム 50cc

### 【仕上げ用】

- ・ オリーブオイル 少々
- ・ パセリ(刻み) 少々



### <作り方>

- ① ベーコンは5mm幅に切ります。ベーコンはトースターでカリッとするまで4分ほど焼くか、フライパンに入れ、弱火でカリカリになるまで炒め、ペーパータオルの上にとって脂をきります。
- ② 新玉ねぎは縦半分に切って芯を切り落とし、薄切りにします。
- ③ 鍋にバターを入れて弱火で熱し、溶けてきたら玉ねぎを入れてしんなりするまでじっくり炒めます。
- ④ 水を加えてふたをし、弱火で20分ほど煮ます。火をとめて粗熱がとれたらミキサーに入れてなめらかになるまで攪拌します。
- ⑤ ④を鍋に戻し入れて塩、コンソメ、牛乳、生クリームを加えて混ぜながら弱火であたためます。
- ⑥ 器に盛り、①のベーコンをのせ、オリーブオイルをまわしかけ、パセリを散らして出来上がりです。