

二葉タカフジだより

令和5年4月発行

春の気象病チェックリスト

- 春になって何となく調子が悪い
- 雨が降りそうな気配がわかる
- 朝晩の冷え込みが苦手。冷え性だ。
- 季節の変わり目に風邪をひく
- 乗り物酔いしやすい。耳抜きが苦手
- ストレスが多い
- 事故やスポーツなどで身体のどこかを痛めたことがある

2つ以上当てはまるようなら気象病の可能性が高いといわれています

昔から「季節の変わり目はめまいがする」「雨が降る前は頭が痛い」「古傷が痛む」など気象の変化によって持病が悪化することを気象病と呼んでいるそうです。

春は移動性高気圧が通過するため、気温・気圧の日内の変化が一番大きい季節。このような変化に対応するため、交感神経が活発に働きだるさや疲れやすさを感じたり、気分の抑うつ、めまい、慢性痛などの症状の悪化を引き起こしやすくなります。

この症状の悪化には内耳という器官が関係しているといわれています。普段から内耳の血流をよくすることができれば、自律神経が整い気象病の予防や改善につながるとされ、耳のマッサージなどもとても有効です。自律神経を整えるためには、十分な睡眠、適度な運動も不可欠ですので、規則正しい生活を心がけましょう！



1分でできる! くるくる耳マッサージ

1 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っぱる

2 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す

3 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする

4 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

Let' try!



旬を食べよう



4・5月が旬の食材を使ってお手軽レシピをご紹介します! 今回使用する旬の食材
◆アスパラガス ◆新玉ねぎ ◆あさり

☆作り方☆

- ①アスパラガスを斜めに切りゆでる
- ②にんにくをみじん切りしておく
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ弱火でにんにくを炒める
香りがしてきたら唐辛子、鶏肉を炒め鶏肉の色が変わってきたら玉ねぎを加え炒め調味する
- ⑤調味したらあさをいれる
- ⑥パスタを固めにゆでる
- ⑦ゆであがったパスタを混ぜ合あわせ最後にアスパラガスを加えて火を止めお皿に盛り付け完成!!

- ☆材料☆～4人分～
- ・パスタ……………320g
 - ・あさり……………60g
(殻付きの場合は塩抜き)
 - ・鶏肉……………120g
 - ・新玉ねぎ…………中1個
 - ・アスパラガス………3本
 - ・にんにく……………1片
 - オリーブ油…大さじ1
 - しょうゆ…大さじ1
 - 塩……………小さじ1
 - 黒こしょう…小さじ1/2
 - 輪切唐辛子…少々



旬の食材が体に良い理由!

旬の野菜や果物は暑い、寒いなど四季の巡りに合わせて成長したものです。その後最適な時期に収穫された食材はみずみずしく生命力に溢れ栄養価が高いのが特徴です。

ぜひ食卓に旬のものを取り入れてみましょう!

