



## 心と体が整う

# 朝時間

朝起きが辛い季節になりました。  
「朝を制する者は一日を制する」とも言います。  
普段はバタバタ目まぐるしい朝を、ちょっとの早起きで  
有意義な朝時間に変えてみませんか?  
心も体も活力がわき、仕事に勉強に良い結果をもたらすことでしょ。

### 朝時間の過ごし方

- ①窓を開けて朝日を浴びる⇒セロトニンの分泌を促す
- ②白湯で水分補給⇒体内を温め腸の働きを促す
- ③簡単なストレッチ⇒体をゆるめてストレス軽減
- ④好きな音楽を聴く⇒たまにはTVのネガティブなニュースを排除
- ⑤朝ごはんをよく噛んで食べる⇒消化吸収もよくセロニンも分泌

### セロニン ~なぜ朝日を浴びるといいのか~

「太陽の紫外線が気になる」と思われるかもしれませんが、紫外線を浴びると体内でビタミンDが生成されるなど、多少は必要なもの。また、体が太陽光を受けると、幸せホルモンと呼ばれる「セロニン」が脳内で分泌され、リラックスしやすくなりますよ。また、頭の回転をよくする効果も。仕事前の朝時間にぴったりです。セロニンによって血圧や代謝も高まり、体は活動状態に。

### 白湯 ~なぜ朝の白湯がいいのか~

白湯を飲むことで体が温まり、胃腸の働きがよくなるすることができます。また、内臓の温度が1度上がると、基礎代謝も約10%アップ。痩せやすい体づくりをサポートしてくれます。また、人は寝ている間に、コップ1杯の水分を失っているといわれています。乾いた体への水分補給にもぴったりです。「第二の脳」ともいわれる腸。消化吸収だけでなく、実は「感情」にも深くかかわっているのです。腸の不調は精神的な不調にもつながってしまうそう。腸の未消化物や老廃物の排出を促してくれる白湯で、腸内環境を整え、心と体の良い状態をキープしていきましょう。

### ストレッチ

ゆっくりとストレッチを行うと、自然と深呼吸をする状態になりますよね。腹式呼吸で、呼吸を整えることは、自律神経の乱れをケアすることにもつながります。自律神経が整うと、精神的な落ち込みも軽減するため、ポジティブな気持ちで1日を始められるようになります。

### 朝ごはん

朝、しっかりごはんを食べることは脳にも体にも心にも大切なこと。おいしい朝ごはんが待っているかと思えば早起きも苦にならないでしょう。常備菜をいつも準備しておく、昨日の残り物、海苔やふりかけなど手間いらずのもの。気軽に考え朝ごはんを習慣づけましょう。朝ごはんはしっかりとよく噛んで食べるように意識しましょう。時間があるときは、ひと口30回ほどを目安に。よく噛むと胃や腸での消化吸収が良くなることはもちろん、食べ過ぎ防止の効果も◎。体への負担が軽減。食後に「お腹がおもたい」という感覚も和らぎます。さらに、リズムカルに噛むことは、リズム運動のひとつとなり、「セロニン」の分泌にもつながります。朝ごはんを美味しく、しっかり噛んで食べて、心も健やかに♪



### 情報量をコントロール

特に、ニュース、ワイドショー番組の流し見をやめてみましょう。意識していないつもりでも、ネガティブなニュースは、私たちの頭の片隅にインプットされるもの。そして、視聴者の怒りや悲しみを煽るような内容があれば、心がざわついてしまいます。一見楽しく感じられるトレンドに関するニュースが、焦燥感のもとになることも。時にはニュースは、お昼時間や夕方、夜などにチェックしてみてもいいでしょう。

### 幸せな朝ごはんのための簡単常備菜

#### ◆ピーマンの焼きびたし◆

材料  
ピーマン5~6個  
◎白だし大1 ◎醤油小1 ◎しょうがチューブ4cm ◎おなか小分け1袋  
作り方

- ①ピーマンはへたと種を取り、縦に1cm幅に切ります。
- ②フライパンに多めの油を熱し、皮目を下にして、強めの中火で焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら裏返して、もう片面も焼く。
- ③ピーマンを焼いているあいだに、◎をボウルで混ぜ合わせる。ピーマンの油を軽く切り、熱いうちにボウルに入れ、◎とよく和える。
- ④あら熱が取れたら保存容器に移し、完成。

#### ◆れんこんの塩昆布あえ◆

材料  
れんこん1~2節(約200g)  
◎塩こんぶ2~3つまみ ◎醤油大1/2 ◎ごま油大1/2  
作り方

- ①れんこんは皮をむき、4~5mmの厚さの半月切りにし、酢水にさらす
- ②鍋にたっぷりの水とれんこんを入れ、中火にかけます。煮立ったらそこから4分ほどゆで、ざるにあげて水気を切る。
- ③ボウルに◎を入れ、混ぜ合わせます。れんこんを入れ、よく和えて完成



#### ◆しっとり卵そば◆

材料  
卵2個 水大さじ1 みりん大さじ1 砂糖大さじ1 塩少々  
作り方

- ①ボウルに材料すべてを入れて混ぜる
- ②鍋に①をいれて中火にかけ、菜箸4本で手早く混ぜる。焦げ付きに注意
- ③ある程度固まってきたら火を止め、余熱でそばろにする。かき混ぜは続ける
- ④ポロポロ気味になったら完成。※鍋に薄く油をひいておくとよい

## ガス器具買い替えをご検討中のお客様へ

弊社ガスご使用のお客様だけの特別価格です

♥ ガスライフの充実を格安価格にてご提供・ご提案します ♥

コンロ	30~40% OFF
給湯器(リンナイ)	40~70% OFF
乾燥機	40% OFF
ガスファンヒーター	40~60% OFF

取付工事費 ⇒ 無料  
処分料 ⇒ 無料  
出張料 ⇒ 無料  
修理 ⇒ 部品交換が必要でない場合は無料  
その他、まずはお気軽にご相談ください♪

