

カラダの中から美活しシビ

5月は **そら豆** をピックアップ

カリウムや鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。

～そら豆とじゃがいものカレーチーズ焼き～（4人分）

★ そら豆	80g	★マヨネーズ	大さじ3
★じゃがいも	2個	★カレー粉	小さじ2
★ウインナー	4本	★コンソメ顆粒	小さじ1
★ピザ用チーズ	80g	★塩	ふたつまみ
★乾燥パセリ	適量	★こしょう	少々

- ① **そら豆**はラップをして、電子レンジ(600W)で1分加熱し、粗熱がとれたら薄皮を取り除く。じゃがいもは皮と芽を取り、1cm角に切り、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。ウインナーは1cm幅に切る。
- ② ボウルに★を混ぜ合わせ、①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで10分焼き色がつくまで焼く。最後にパセリをちらす。



～そら豆とえびのクリームパスタ～（4人分）

★ そら豆	60g	★薄力粉	大さじ4
★むきえび	240g	★牛乳	600ml
★パスタ	320g	★顆粒コンソメ	8g
★バター	40g	★塩	ふたつまみ
		★こしょう	少々

- ① **そら豆**はラップをして、電子レンジ(600W)で1分加熱し、粗熱がとれたら薄皮を取り除く。
- ② フライパンにバターを熱し、むきえびを加えて色が変わるまで炒め、薄力粉も加えて粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- ③ ②に牛乳・コンソメを加えてとろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩(分量外)を加え、パスタを表示通りに茹で、ザルにあげて湯切りする。
- ⑤ ③に④・**そら豆**を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。



気圧と自律神経の関係

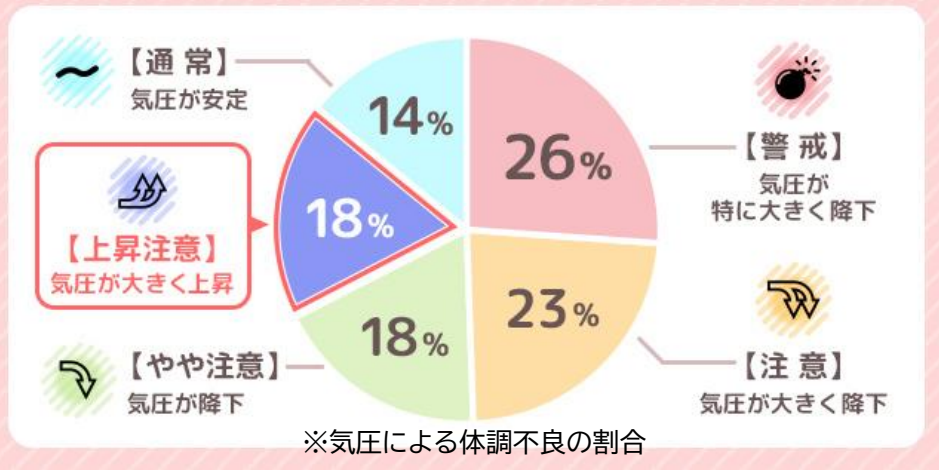


雨の日になると、身体がだるくなる、古傷が痛むなど体の不調が出やすくないですか？
 雨の日の多くは、低気圧が接近し気圧が低下しています。この気圧の低下が、身体に様々な影響を及ぼして、体調不良が起こりやすくなります。また、気圧上昇時の場合でも、体調不良が起こりやすくなることがわかっています。

気圧は、大気の状態によって上下します。そうすると、体の中から押し返す力をその都度コントロールしていく必要があります。気圧の変化は、内耳(ないじ)という耳の奥にある器官がセンサーのような役割をしていて、脳の中枢にある自律神経に伝えています。気圧が下がると体の外からの圧力が減り、血管が膨張します。自律神経がきちんと機能していると、交感神経が働いてその分、血管を収縮させます。

気圧が上がっている時は逆で、副交感神経が働いて血管を膨張させます。この交感神経と副交感神経の切り替えがうまくいかないと、体調に影響が出てしまいます。

気圧の低下だけでなく**上昇時にも体調不良が起こりやすくなる**ことがわかっています



簡単!!対策方法

※耳の血流をよくすることで、自律神経のバランスが整います。



1 両耳を軽くつまんで上に5秒引っ張る。



2 横に5秒引っ張る。



3 下に5秒引っ張る。



4 耳を横に引っ張りながらうしろに5回まわす。



5 両耳を包むように曲げて5秒間キープする。



6 手のひらで耳全体を覆い、円を描くようにうしろにゆっくり5回まわす。