

モーツと元気に！

「牛の歩み」健康法



今年は丑年です。「丑」という字は、手の指を曲げて物を握る様子を表した象形文字で、「つかむ」「からむ」という意味があります。糸へんに丑と書くと「紐」となるように、「結ぶ」の意味もち、厳しい寒冷の土中で、草木の根が紐のように結び合い、春を待ちつつ耐え忍んでいる様子を表すともいわれています。

新型コロナウイルスの蔓延で耐え忍ぶ時間が続いています。が、「牛の歩み」でも一歩一歩着実に突き進み、新たな発展へとつながる年にしたいですね。

「ゆっくり」が効果的

スピード社会の現代で「牛の歩み」と聞くと、なぜだかマイナスイメージを抱きませんか？しかし、この「ゆっくり」にこそ健康づくりのヒントが備わっています。知られているのが、ゆっくりとよくかんで食べることで、消化吸収が良くなり栄養効果が高まることにも、満腹感を感じやすくとともに、満腹感を防ぐ効果も。

最近では、ゆっくり歩くことを「スローウォーキング」といい、「遅筋（ちきん）」という筋肉が鍛えられ、脂肪燃焼に効果的とか。筋トレにおいても、筋肉をゆっくりと収縮させることで、きついトレニングと同様の効果が得られることが明らかとなり、「スロトレ」として注目されています。



おススメは「深呼吸」

さまざまな動作を「ゆっくり」に変えることが、健康や体力づくりの一步につながります。中でもおススメなのが「ゆっくりと深い呼吸をする」と。心身をリラクセスさせる副交感神経の働きが高まり、内臓や血管の働きを調整する自律神経のバランスが整い、免疫力アップも期待できます。コロナ禍でストレスや緊張が高まる時こそ、ゆっくり動作と深呼吸を意識してみませんか？

【深呼吸のポイント】
 6秒かけて口から息を吐き、3秒かけて鼻から吸う。特に吐くことが大切ですが、まずはゆっくりと呼吸することから始めましょう。

●ちよび塩クイズ

深呼吸で高まる副交感神経。ズバリ！副交感神経が高まると血圧はどうなる？

- ①上がる
- ②下がる

(答えは13ページ)

食推おすすめレシピ♪

大根と卵のとろみスープ



水を減らす代わりにすりおろした大根を加えることでとろみがついて冷めにくく、寒い季節にぴったりのスープです。

また、大根をすりおろすことで風味を感じやすく、しいたけやねぎの風味と合わせて、うす味でもおいしくいただけます。簡単に作れますので、ぜひ作ってみてください。

材料（4人分）

- 大根 …………… 200g
- しいたけ …………… 3枚
- 卵 …………… 1個
- 水 …………… 500ml
- 鶏がらスープの素 …… 大さじ 1/2
- しょうゆ …… 小さじ 1
- 小ねぎ …………… 10g

作り方

- 1 大根はすりおろす。しいたけは薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- 2 鍋に水を加えて強火にかけ、沸騰したらしいたけと鶏がらスープの素、しょうゆを加える。
- 3 弱めの中火にして、大根おろしを水気を切らずに入れてひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れる。器に盛り、小ねぎを散らす。

【1人分の栄養素量】

エネルギー 35kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 1.4g、カルシウム 24mg、食塩相当量 0.7g