

新しい季節、上手に心をリフレッシュ!



私たちは日常生活の中で色々なストレスとともに生きています。適度なストレスなら、ほどよい緊張感となり生活にメリハリが出ることもあります。増えすぎてしまうのは問題です。完全にストレスを排除することは難しいので、その時々で発散し、上手にコントロールする方法を身につけることが大切です。

リフレッシュ方法は人によって異なるので、誰かがいいと言ったことが必ず自分に当てはまるわけではありません。そこで今回は、色々なリフレッシュ方法を少しずつ紹介します。

「すぐに始められそう」「ちょっと試してみたい」と感じたことをヒントに、挑戦してはいかがでしょう。か。「私はこれ!」という、自分なりの方法がきっと見つかりますよ。

自分なりのリフレッシュ方法、見つけよう!

あたたかい陽射しが春の到来を告げると、草木も生き生きと芽吹き始めます。気候とともに生活や環境も変化することの多いこの時期は、意外に心身ともに疲れがたまりがち。上手にリフレッシュしてすがすがしい春を過ごしませんか?

早起きで朝の力を

「早寝早起き」には、朝の目覚めがよくなるだけでなく、脳をスッキリさせ精神を安定させる効果も。夜型のあなたは少しずつ朝型への転換を。

● 午前中を有意義に

早起きで生活に余裕とリズムを作りやすくなります。午前中が長いので、1日の充実感にも。

● 朝の栄養補給

午前中を集中して過ごすためにも朝食は必須。脳のエネルギー・糖分を中心に、たんぱく質、ビタミン類をバランスよく。



「香り」のある暮らし

アロマスプレーやキャンドルなどで「香り」を適度に生活に取り入れてみては? まずは好きな香りからどうぞ。

● リラックスしたいとき...

ラベンダー、ローズ、ジャスミンなど柔らかな香り。

● リフレッシュしたいとき...

ミント、ベルガモット、柑橘系など少し刺激のある香り。

● 活動的になりたいとき...

シナモン、ユーカリ、ブラックペッパーなどスパシーな香り。



好きなことに没頭する

仕事や家事、日々の雑事といった普段の生活から、できるだけ遠離れた頭の使い方をしてみましょう。リフレッシュ効果抜群です。

● 絵を描く

鉛筆でも絵筆でもOK。絵心など気にせず、思うままにイメージを紙にぶつけてみましょう。

● 楽器を弾く

人を元気にする音楽。もちろん聴くのもいいですが演奏に挑戦すれば、新しい世界が広がるかも。



心に効く食生活



楽しくおいしく、バランスのよい食事は健康生活の基本。その上で、ストレスの解消をサポートするよう

な栄養素を積極的に摂りましょう! ただし、食べ過ぎには要注意。

● フルーツ、野菜でビタミンCを

ストレスで消費しやすいビタミンCを積極的に。→アセロラ、柑橘類、パセリ、ブロッコリー、ピーマンなど

● 良質のたんぱく質を

脳や体の疲労回復に。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質をバランスよく。→刺身、豚肉、鶏肉のささみ、牛乳、豆腐、納豆など

暮らしのレシピ



春のグリーンピースとおぼろ豆腐のあんかけ風



春に旬のグリーンピースを使った一品です。グリーンピースはカリウムやビタミンB1を豊富に含み、気分をシャキッとさせたい時にぴったり。豆腐に含まれるカルシウムや鶏挽肉のたんぱく質によって、効率よくカルシウムやビタミンが吸収できます。

材料(4人分)

グリーンピース 150g
片栗粉 大さじ 1½
木綿豆腐 半丁
鶏挽肉 100g
塩、胡椒、黒ゴマ 各適量

サラダ油 適量
合わせ調味料
水 180cc
みそ 小さじ1
鶏ガラスープの素 小さじ1

下準備▶ 水、みそ、鶏ガラスープの素を合わせてよく溶かしておく。グリーンピースは塩を入れたお湯でゆでる。沸騰後中火で4~5分したら火からおろし、水を細く流し入れながらゆっくりと冷ます。このとき、急に冷ますと豆の表面にしわが寄ってしまうので注意が必要。冷めたら水気を軽く切って、分量の片栗粉を加えてよくからませる。

① 大きめのフライパンを用意してサラダ油を熱し、鶏挽肉を加えて炒める。肉がポロポロになったら豆腐を加え、フォークで細かくつぶしながらさらに炒める。

② 豆腐がそぼろ状になったら合わせ調味料を加え、塩、胡椒で味付けをする。とろみがつくので、やや濃い味付けに。

③ ②がぐつぐつと沸騰してきたら、いったん火を止めて冷ましたグリーンピースを加え、よくまぜあわせる。

④ とろみが出てきたら再び中火にしてしっかり火を通す。

⑤ 彩りに黒ゴマをちらしてでき上がり。

【ポイント】仕上げにゴマ油を少々加えても美味。片栗粉のとろみはお好みで調節OK! お湯を加えればスープとしても応用できます。

暮らしのヒント

ツボ押しで手軽にストレス解消

心地よく感じる強さがポイント

ストレスを感じる時、やる気が出ないときに、簡単にできる手のツボ押しマッサージはいかが?

手には効果的なツボがたくさんあり、中でも手の平中央部のツボがストレス解消に効果的。指でゆっくりと、気持ちよく感じる強さで押しみて。また、爪の両脇、指先をもみほぐすのもOK。いずれもゆっくり圧力かけるのがポイントです。



暮らしのワンポイント

壁のお手入れで部屋を明るく

壁紙の種類にあわせたお手入れ方法を

壁は部屋の中で占める面積が多く、部屋全体の雰囲気左右します。普段からハタキや掃除機でこまめにホコリを取り除きましょう。汚れがひどいときは、ビニールクロスなら中性洗剤を含ませた布で拭きます。水や洗剤が使えない織物クロスは、乾いたスポンジなどでやさしくたくよう。クロスの種類に合わせたお手入れ方法を確認してください。