

# 保健センターだより 2018.1



みなさま、こんにちは！ 創価大学保健センターです（＾＾）

今年も、創価大学・創価女子短期大学に関わるすべてのみなさまが、無事故で健康に過ごせるよう保健センターもがんばります！ 2018年もどうぞよろしく願いいたします！

## あなたも“冬のからだの悩み”ありませんか・・・？

寒い冬の時期になると、肩こり・腰痛・冷え・むくみなどに悩む方もいるのではないのでしょうか？>< これらの原因として、①気温の低下によって血流が悪くなる、②寒さによって姿勢が悪くなっている、③外に出る機会が減り運動不足になっている、ことがあるといわれています。

日常生活でできるカンタンな方法で、そんな冬の不調を改善してみませんか・・・？



### ①たんぱく質摂取を意識した食事で血流を活発に！！

人間の体はとくに、たんぱく質を消化する時に多くの熱を発生すると言われています！ たんぱく質は分解された後も熱を発生するので、自然と体温が上がり、血流が活発になります！ 例：肉・魚・卵・豆製品など

### ②ストレッチで血流改善！ こいや疲れをとる！

- ・胸のストレッチ：両手を後ろで組み、胸を広げるイメージで伸ばす。
- ・肩のストレッチ：手を肩の付根のところに当て、肘で大きく空中に円を描くように大きく肩甲骨を回す。
- ・ふくらはぎのストレッチ：足を前後に開き、上体をゆっくりと前に倒す。



### ③毎日の生活に動きをプラス！

運動したいけど、何をやったらいいかわからないあなた！

1日に今より10分多く体を動かす「プラス10」から始めてみては。

例：歩くときの歩幅を広くする、休憩時間に散歩する、ラジオ体操、階段を使う、一駅分歩く、少し遠くの店へランチに行く、ストレッチをする、など

参照：① <http://www.kao.co.jp/megrhythm/sheet/season01/>、② 20～30歳代から始める健康づくり

## ★簡単 10分クッキング★

【さば大根】（2人分）

（参考：へるすあっぷ21 No.395）



動脈硬化・糖尿病・うつ病の予防、アレルギー症状の改善など、血液をサラサラにする効果が高いDHA・EPAがたっぷり入ったさば缶を使用して、栄養満点！

材料：大根 150g（厚さ4cmくらい）、さば缶 1缶（味噌味、醤油味などお好みで）

- 1、大根は幅1cmのいちょう切りにし、鍋にかぶるくらいの水を入れて10分ほど茹で、大根がやわらかくなったら、茹で汁を少し残して捨てる。
- 2、さば缶を汁ごと加え少し身をほぐして5分ほど煮込む。

