



浜辺だより

☎ 64-1600

令和5年1月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

新型コロナの音が聞こえるようになって、まもなく3年経とうとしています。

けれども終わりのない旅はないといわれるように、どれほど苦しいときが流れても
安息の日々は必ず訪れます。

ときどき遠くを見ながらも、きちんと足元を見る姿勢を保ち、日々を大切に
生きていくことで、終息宣言を静かに待ちましょう。

本年が、皆さまにとってよい一年でありますよう祈念いたします。



すこやかに生きるためのヒント

～ 新しい一年を「ハッピー」に過ごすために ～



少し前にメディアで紹介されていた「幸せ（ハッピー）ホルモン」
新たな一年を気持ちよく過ごせるように取り入れてみませんか？



「幸せ（ハッピー）ホルモン」とは？

喜びや楽しみ、やる気といった幸福感を与える物質が、俗に「幸せホルモン」と呼ばれるようです。
幸せホルモンと呼ばれる代表的な物質は3種類あり、セロトニン、オキシトシン、ドーパミンが紹介されてきました。今回は、その中の「セロトニン」と「オキシトシン」についてお話しします。

- セロトニンを安定供給するためには、大豆食品や乳製品を食べるといい……おすすめは大豆や乳製品で、納豆、豆腐、味噌（みそ）、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどです。
セロトニン代謝に重要なのは「太陽の光」。太陽の光が網膜を刺激してセロトニンの生成を活性化してくれます。1日15分～30分は外に出て日光を浴びましょう。
- スキンシップによるオキシトシン上昇
見つめ合う、手をつなぐ、抱き合うといったスキンシップ、家族とのだんらんや心を許せる友人との食事や会話などで、オキシトシンが効果的に分泌させます。ちょっとしたスキンシップが大事です。
- 人にやさしくすることでもオキシトシンが上昇する
オキシトシンは「思いやりホルモン」とも呼ばれています。それは、相手を思いやって何かを分け与えたり助けたりすることでも、オキシトシンが分泌されるためです。人にプレゼントしたり、親切にしたり、助け合ったりすると体内のオキシトシン量が増加します。

スキンシップのひとつであるマッサージには、思いやりによる効果も期待できるとの話もあります。マッサージは受けている側よりも、施術している側の方が多くのオキシトシンが分泌されます。これは「相手を癒やしたい」という思いやりの心を持ってスキンシップをすることで、よりオキシトシンが増加するためと考えられています。幸福感が足りないと感じたら、人にやさしくすることで良い効果が期待できるということでしょうか。

■ 幸せホルモンを増やすには腸内環境も重要

脳内ホルモンの一種である幸せホルモンですが、じつは腸の働きとも大きな関わりがあります。腸内環境をよくすることは、いろいろな意味で大事なのですね。

セロトニンの安定供給にもいいと言われている味噌やチーズヨーグルトなどの発酵食品は、腸内環境を整える効果も期待されている食品です。

「幸せホルモン」について、医学的な根拠は定かではありませんが、「腸内環境を整えること」や、「相手を思いやること」は、すこやかな毎日を過ごすために心がけたいことですね。



管理栄養士の朝ごはんレシピ

いつもの朝ごはんにちょっと飽きてしまったときのお助けレシピです。

●ミートソースチーズトースト

〈材料〉

- ・食パン 1枚
- ・マーガリン 小さじ1
- ・ミートソース 1/2パック (50g程度)
※レトルト缶でもOK
- ・とろけるチーズ 30g



〈作り方〉

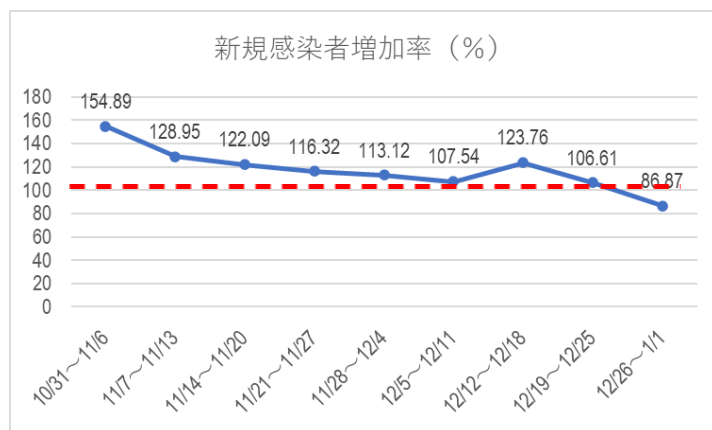
1. 食パンにマーガリンを塗る。
(食パンにミートソースがしみにくいようにします)
2. ミートソースをパンに広げる。
3. チーズをのせて焦げ目がつく程度にトーストする。

* ミートソースは肉も野菜も入っているので手軽に栄養バランスがとりやすいです。

* ミートソースをレトルトのカレーに変えてカレーチーズトーストもおススメです😊

新型コロナウイルス感染者状況について

神奈川県全体の新規感染者数の増加率をまとめていきますので、ご参考ください。



新たな感染者数が、前の週に比べて増加しているか、減少しているか、その推移をまとめたグラフです。直近1週間の7日間平均と、前の週の7日間平均とを比較しています。「1倍 (100%)」は前の週と同じ、**1倍 (100%) を超えると増加傾向**で、1倍 (100%) を下回ると減少傾向となります。