



保健だよ!

群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和5年5月号

新年度が始まり、1ヶ月が経ちましたが、疲れていませんか?

新しい環境に慣れようと自分が思っている以上にエネルギーを消耗した人もいるかと思えます。

心身ともに健康であることが大切ですので、心や身体が疲れている時は、自分の身体を労ってくださいね。



米軍式睡眠法の紹介



不安や緊張感が高まっているとなかなか眠れない人も多いかと思えます。

「米軍式睡眠法」とは、極度のストレス環境下にある米軍の人でも、スムーズに眠りに入れるという方法らしいので、興味のある人は試してみてください。

米軍式睡眠法

- 1 ゆっくりと深呼吸し、**顔の筋肉をリラックス**させる。額や顎、目の周りの緊張を解く。
- 2 **体をリラックス**させる。まず始めに、肩をできるだけ低い位置まで下ろす。それから、片方の上腕と前腕を緩め、次にもう片方も同じように緩めていく。
- 3 **深呼吸**して、ゆっくり息を吐き出しながら**上半身をリラックス**させ、次に**大腿から膝下まで足の緊張を解く**。
- 4 **全身を10秒間リラックス**させたら、**心をクリア**にする。



[心をクリアにするためのコツ]

次のうち、どれか一つ、取り組みやすいものをやってみよう!

- 上空に青空が広がり、静かな湖に浮かべたカヌーに寝そべる自分をイメージする。
- 真っ暗な部屋に吊った黒いベルベットのハンモックに乗っている心地よく温かな自分をイメージする。
- 「考えるな、考えるな、考えるな」と、10秒間何度も繰り返して言う。



☆ 最低10秒間、身体的にリラックスして心が空っぽになれば、眠りにつけるそうです。



人のからだは食べた物できている

トリプトファンを摂って幸せホルモンを増やそう



○トリプトファンとは?

トリプトファンとは、**幸せホルモン**と言われる「**セロトニン**」の材料となる物質です。

体内で生成することはできないため、食事から摂らないといけません。

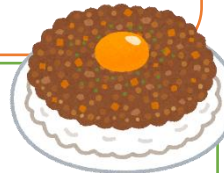
トリプトファンが不足すると睡眠の質が低下してしまったり、セロトニンが十分に作られなくなったりしますので、幸せを感じるためにも、トリプトファンを意識して摂ってみましょう!



トリプトファンが多く含まれている食べ物

豆腐・納豆・味噌・しょうゆなどの**大豆製品**、チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの**乳製品**、米などの**穀類**、**ごま**、**ピーナッツ**、**たまご**、**バナナ**など

*トリプトファンの吸収率を上げるためには、**主食・主菜・副菜をバランス良く食べる**ことが大切です。



作ってみよう!! 「豆腐のドライカレー」

【材料(2人分)】

- ・木綿豆腐[200g]
- ・玉ねぎ[1/2個]
- ・にんじん[1/3本]
- ・ピーマン[2個]
- ・生しいたけ[2個]
- ・無塩バター[5g]
- ・お米[適量]

調味料 (A)

- ・カレー粉[大さじ1]
- ・トマトケチャップ[大さじ1]
- ・しょうゆ[大さじ1/2]
- ・オイスターソース[大さじ1]
- ・出し汁(かつお)[大さじ1]

【作り方】

- 1 木綿豆腐を30分ほど水切りしておく。お米は洗って炊飯器で炊く。
- 2 全ての野菜をみじん切りにする。
- 3 フッ素加工のフライパンに「1」の豆腐を大きめにちぎり入れ、両面こんがり焼き色を付け、取り出しておく。
- 4 「3」のフライパンに無塩バターを溶かし野菜を炒める。火が通ったら豆腐を入れ調味料(A)を加えて、汁気がなくなるまで炒める。
- 5 お皿に炊けたご飯を盛り、4をかける。

