

脳の活性化第7弾は**小松 圭一**がお送りする

「体操をすると身体だけでなく、脳にも良い!？」です。

体操の後は気分が晴々する。よく眠れるといった経験はありませんか？

適度な体操は脳の神経細胞の働きが活発になり、全身の血管の状態が良くなると言われてています。

いきなり激しい体操をするとケガの原因になりますので、まずはストレッチで身体に「今から体操スルゾ!」と言い聞かせてあげましょう。

実はとても大事。深呼吸

脳は、活動するのに酸素を必要とします。酸素不足になると「ボーッ…」として脳の働きが悪くなり、これでは体操しても記憶力や集中力はアップしません。

まずは深呼吸で酸素をたくさん吸い込むことが大事です。またストレッチをすると血行が良くなるため、脳への酸素の供給がスムーズにいきます。これで、その後の運動の効果が飛躍的にアップするのです。

※ストレッチの方法は普段レクリエーション等で行っている体操です。ご参考下さい。



深呼吸やってみましょう

ゆっくり長く
息を吐くときは遠く
に息を飛ばすように
しましょう

カンタン! 脳にも身体にもよい体操

家でカンタンにできて、かつ身体にも脳にも良い体操をご紹介します。

ここで鍛えられる脳とは、特に前頭葉です。脳全体の司令塔、あるいはオーケストラの指揮者にたとえられます。ここを鍛えると、意欲や集中力の向上したり、心が落ち着いたりするそうです。

以前コマーシャルで「やる気スイッチを探してみよう」と流れていましたが「やる気スイッチ」は前頭葉にあるのかもしれませんが。

では、そんな前頭葉を鍛える運動を次のページでご紹介します。

その場駆け足

やり方

1. イスに腰掛けたまま、左右の足を交互に上げます。
2. 足の動きに合わせて腕も振ります。
3. 1と2の動作をできるだけゆっくりと行い、だんだんとスピードを上げていきます。

※足は上げられる範囲で、腕も振れる範囲で、無理のないテンポで行ってください。

「イチ・ニ、イチ・ニ」と、かけ声をかけるのも効果的です。



スリスリ・トントン

やり方

1. 左手は机の上で手の平を「スリスリ」と前後に動かします。
2. 右手はグーにして、上下に「トントン」と机を叩きます。
3. 1と2の動作を、同時に行います。



実は当デイセンターで行っている運動レクでは、身体を鍛えるだけでなく、この様な前頭葉を活性化する運動を積極的に取り入れています。

適当にやっているわけではないのです(笑)

ただ、運動だけでなく何か活動(カラオケ・折り紙・ぬり絵など)をしていればそれだけで脳の活性化はしています。いくつになっても脳は成長するという事も最近の研究でわかっています。皆さんもデイセンターで脳も身体もどんどん鍛えて、元気にお過ごしください!



※引用：日本レクリエーション協会ホームページ

<http://www.recreation.or.jp/business/survey/brain/exercise/>



半田管理栄養士の 頭が良くなる魔法のレシピ

今回は 今が旬 脳にも身体にも良い

タマネギの特集です



今回はたまねぎについてお話をさせていただきます
使い勝手の良い、玉ねぎは、どこの家庭でも、常備野菜としてありますね。

玉葱の種類： 一般的によく見かける玉ねぎは黄色種の辛玉葱、北海道産のものと淡路産のものが多いようです。

淡路産は少し甘味があり、この種の玉ねぎはじっくりと加熱すると辛み成分が変化して甘味に変わります。そのため煮込みに使うと独特の旨味が出ます。カレー、シチュー、肉じゃが、含め煮などに適しています。

新玉ねぎとして出荷される「白玉葱」は「早生」という品種のようです。表面の皮が薄くみずみずしく辛みが少ないのが特徴で、スライスして水にさらさなくても食べられますので、サラダ 酢の物 マリネなどに適しています。ただし非常に傷みやすいので、必ず冷蔵庫に入れることをおすすめします。



「酢玉葱」は高血圧や糖尿病予防にお勧めと紹介されています。
酢の効果として毎日大さじ1杯の酢を摂ると内臓脂肪を低下させたり、血圧も低くなることも研究で分かりかけています。玉葱の効果は、ほかにもコレステロールの代謝を促します。利点を生かした「酢玉葱」として話題になっています。

酢玉ねぎの作り方は、

材料 (玉葱3個 塩小さじ2 リンゴ酢 500 cc はちみつ大さじ3)

作り方は、玉ねぎを半分にして5mmスライス小さじ2杯の塩で塩もみして消毒した密封瓶にリンゴ酢、蜂蜜を入れて玉葱のスライスを加え冷蔵庫に保管3日～5日頃が食べごろです(保存は冷蔵庫で1～2週間程度)

1日に約60g食べると良いみたいです。つけ汁の酢も一緒に飲むと糖尿病予防効果になると書かれていました。

毎日の食卓に出して食べると良いとか、野菜サラダ、冷奴 蒸し鶏、揚げ魚 シーチキンと混ぜる、酢玉ねぎをミキサーでペーストにして、それをドレッシングに加えて利用する、自分なりの使い方を考えるのも楽しいです。

その他玉葱の料理として玉葱のかき揚げ、輪切りの玉葱をバターで焼き、小玉葱のグラッセ（塩砂糖バターでひたひたに水で煮つめる）玉葱の卵とじ（キノコや薄揚げを加えると美味しい） など試してください

<p>材料 玉葱 中1個 ベーコン 半分 アルミホイル こしょう</p>	<p>作り方 ① 玉ねぎは皮を剥いた中心の数枚をくり抜き、あいた穴にベーコンを置いてくり抜いた玉ねぎをもとに戻す ② ①をホイルにくるんで220度のオーブンに入れて40分から50分加熱します ③ 玉ねぎが柔らかくなって甘い香りがしてきたら出来上がりです ④ 好みでこしょう ※味が足りないようでしたらコショウで味を補ってください</p>
--	--

血液サラサラ料理 福袋



玉葱のホイル焼き



簡単で美味しいですよ
ぜひお試しください

<p>材料 納豆 1パック 玉葱 20g ちりめんじゃこ 10g みょうが 2個 納豆たれ すし揚げ 2枚</p>	<p>作り方 ① 玉葱、みょうがはみじん切りにしておく ② ボールに納豆と①の材料、ちりめんじゃこ、納豆たれを加えて混ぜる ③ すし揚げの横に切り込みを入れて袋状にする ④ ③に②の具を入れて爪楊枝で止め、オーブントースターで、すし揚げの表面がこんがり焼き目がつけば、仕上がり ⑤ 皿に盛り付け、好みで練りからしをそえる</p>
---	--