

なるほど！生活雑学

自律神経の働き



「自律神経」という言葉はかなりポピュラーになっていますが、実際にどんな働きをしているのかご存じでしょうか？自律神経とは、自分の意思や意識で働かせることが出来ない神経です。内臓や血管、瞳孔、汗腺などの働きは、この神経によって支配されています。心臓の働き、血圧、食べ物の消化、体温調節など、生命を維持するうえで重要な体の機能をコントロールしています。自律神経には交感神経と副交感神経という2つの神経があります。この2つは対照的な働きを持っていて、ほとんどの器官はこの2つが同時に働くことで維持されています。例えば、仕事などを行っている時は交感神経が活発になって、副交感神経の働きが低下します。寝るときになると、交感神経が鎮まり、かわりに副交感神経が活発になるのです。ところが、ストレスが続いたりすると、2つの神経のバランスが悪くなって、心身に不調があらわれます。これがよく耳にする「自律神経失調症」です。この時期、生活環境や季節の変わり目で何かとストレスを感じる方も多いのでは…まずは早寝早起きをして、3食をきちんと食べて体内時計を崩さないようにしましょう。体は心より正直ですよ！

エイシンメンバーの知恵袋



それ、やってみよう♪



◆ひそかに話題!?酢タマネギ◆

テレビや雑誌で最近話題の「酢タマネギ」はみなさんご存じですか？その効能は、血糖値・血圧を下げる、コレステロール・中性脂肪を減らす、動脈硬化予防、耳鳴り・頭痛の軽減などいいことづくめ。

作り方は簡単！スライス玉ねぎ(15分おく)…1個、酢…大さじ5、はちみつ…大さじ2、塩…少々これらを密閉容器に入れ混ぜるだけです。2時間後くらいから食べれます。保存期間は冷蔵庫で1~2週間です。毎日摂取して体内をきれいにしてみませんか？

3月の簡単レシピ

わけぎと豚肉のポン酢炒め



今月の旬野菜は「わけぎ」

ねぎと玉ねぎの雑種の緑黄色野菜です。独特の香りと甘みがあります。



●作り方●

- 1.わけぎを食べやすい長さに切る。
- 2.ごま油で豚肉を炒め、だいたい火が通ったらわけぎをにんにく、ポン酢を加えてサッと炒める。

あっという間のスピードメニュー♪です

材 料

わけぎ…1束(約130g)、豚肉薄切り150g、すりおろしにんにく…小1/2、ポン酢…大2と1/2、ごま油…適量

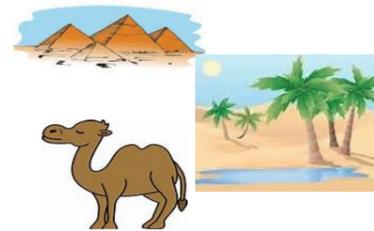
♡心理テスト♡

●診断●

Q. あなたの部屋の壁に殺風景な砂漠の絵が飾られています。この絵に何か描きこむとしたら、あなたはどれ？



- ① ピラミッド
- ② オアシス
- ③ ラクダ
- ④ 何も描きたくない



～描き加えられた絵は、あなたが家族の幸せにとって不可欠だと感じているものを象徴しています。理想とする結婚生活とはどんなものなのか、結婚生活への願望を探ります。～

①を選んだあなた…ピラミッドは、自分の城へのこだわりと、家族を守りたいという強い意思を表しています。あなたは、安全に健全に子供を育てて家族の絆をはぐくみ、堅実な家庭生活を営むことが理想だと考えています。しかし、自分の家族だけは特別という意識から、排他的な考え方に走りがちな面があります。世間から「わがまま」「自分勝手」「付き合いが悪い」などの評価を受けることのないようご注意ください。

②を選んだあなた…オアシスは、豊かさの象徴です。あなたは、生活をエンジョイするためには多くのお金が必要と考えています。たくさん稼いで財産を増やして金銭的に恵まれること、そして不自由のない生活を送ることこそが、あなたの理想とするところでしょう。また心のゆとりもお金によって生まれるものだと考えているようです。

③を選んだあなた…ラクダを選んだあなたは、第一に心の安らぎを求める人です。夫婦は互いに助け合うものであり、愛する人と喜びも悲しみも分かち合えるような関係を築くことが、人生で最も大切なことだと考えています。あなたにとっての幸せとは、家族の愛を確認しながらゆっくりと歩いていくこと。家族愛への憧れがラクダに投影されています。

④を選んだあなた…結婚に対して良いイメージを持っていません。今は乾坤生活に期待するものがなく、結婚に対して否定的な考え方をしているようです。ひょっとして、今は失恋の直後なのかもしれません。心に傷を負ったあなたに、励ましの言葉は逆効果。傷が癒えるまで、時が経つのを静かに待つしかないようです。

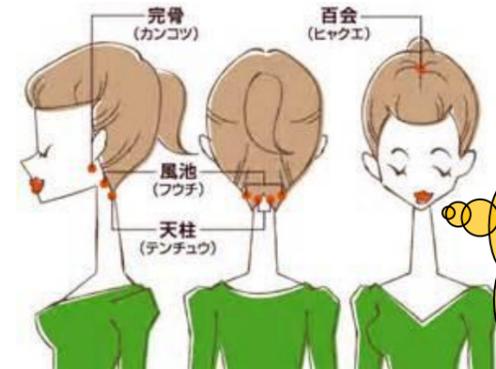
簡単体操

◆頭をマッサージして、10歳若返る方法◆

顔のマッサージを行っている人は多いでしょう。では、頭皮はどうでしょう？顔の皮膚頭皮にもつながってますよね。頭皮が老化すると顔の皮膚もたるんでくるのをご存じですか？頭皮マッサージは髪と顔の健康のため…と思いがちですが、顔にもいい効果を与えてくれるのです。

★方法★

指の腹を使って髪の毛の生え際から頭頂部に向かって押しやり、揉んだり、回したりしながら頭皮を動かすようにマッサージします。指の腹でリズムカルに軽く叩くのもお勧めです。1日1回でも十分効果があります。血行が良くなっているお風呂上りが効果的。爪で頭皮を傷つけないようにしてください。図の百会、完骨、風池、天柱のつぼを刺激すると、頭痛、肩こり、目の疲れ、血行不良が緩和されます。



誰かにしてあげるのも、喜ばれます！

今月の一言

家庭あつてのエネルギー

ぬくもりと安らぎを得て、ハウス(家屋)はホーム(家庭)になる。そして家人に、たくましく生きるエネルギーをよめる。家庭をさらに温かく、愛和に満ちた場にしよう。仕事に、勉学に、家事に、趣味に、もっと燃えるために。