

Monthly ストレスオフ整体院 times

2025.06



口さみしい時、なんだか疲れちゃったなという時、今日頑張ったなという時、ついつい手が伸びちゃう甘いおやつ。

「甘いもの＝悪いもの」と思われがちですが、エネルギー源になるのはもちろん、幸せホルモンが分泌されやすくなるので、心と身体に嬉しい効果もあります。とはいえ甘いものは、食べすぎたら危険。依存性がある、肥満、虫歯、血糖値スパイラルなど、デメリットが満載です。

メリットをうまく享受するために、健康的に楽しむ、甘いものの付き合い方のコツをご紹介しますね。

コツ①:「お腹を満たす」より「心を満たす」

大量に食べてお腹いっぱいにするのは一番の NG! 「見た目も美しい和菓子」や「お気に入りのショコラティエのチョコレート」、「ちょっと高級な果物」など、少量で心が満たされるものを選ぶのがコツです。

コツ②:時間帯に注意する

おやつはできれば 15 時前後が理想的。この時間は「脂肪をため込みにくい時間帯」と言われていて、体にも優しいタイミングなんです。逆に、夜遅くのおやつは脂肪として蓄積されやすいので、ぐっと我慢…!

コツ③:盛り付けにこだわる

コツ①の「心を満たす」とも関係があるのですが、たとえ安いお菓子でもお気に入りの皿に綺麗に盛り付け、お茶やコーヒーを添えると満足感がアップします。美しい盛り付けに合わせて美しく食べることを意識すれば、早食い・大食いも防げますね。

残念ですが、おかわりは NG ですよ!



■カジキとズッキーニのんにく炒め



作り方

(1) カジキとズッキーニは棒状に切る。しいたけは厚めにスライス

(2) フライパンでオリーブオイルを熱し、薄切りにしたにんにくで香りをつけたら、カジキ、ズッキーニ、しいたけの順に炒める

(3) 火が通ったら塩こしょうで味付けしてでき上がり

材料

カジキ…2切れ ズッキーニ…1 本

しいたけ…3 枚 にんにく…1 かけ

オリーブオイル…大さじ2

塩コショウ…適量

食材を全て棒状に切ると、多めのオリーブオイルで炒めるのがポイントです。

私たちが良く食べているのはメカジキやマカジキ。高タンパクで低脂肪、ビタミンやミネラルも豊富で、味わいにも癖がないという超優良食材。切り身にはまず骨がないので、お子様も食べやすいですね。

6月の 名言

「すべての建築にはヒビがある。
すべての人間に罪があるように。
大切なのはこれを致命傷にしないことだ。」

6月25日生まれ アントニ・ガウディ
スペインの建築家

スペイン・バルセロナにそびえる世界遺産「サグラダ・ファミリア」。その設計者であり、「神の建築家」とも呼ばれるアントニ・ガウディは、自然の美しさを建築に取り入れたユニークな建築で知られています。

冒頭の言葉は、**どんなに美しい建物でも完璧ではないということ。そして、それは人間も同じだとガウディは言いたいのではないのでしょうか。**

私たちの体も、心も、年を重ねたり、日々の生活を送っていくことで、小さな「ヒビ」を抱えることがあります。肩こりや腰痛、ストレスや悪意でついた傷…。でも、それを「欠陥」ととらえる必要はありません。**大切なのは、それを放置せずに向き合い、ケアをして、致命傷にしないようにしていくことです。**

自分の心身からの「サイン」を無視せずに、自分を大切にしてください。日々、ストレッチや軽い運動で体のケアをして、心に抱えたものがあれば誰かに話したり日記に書いたりして発散しましょう。

毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



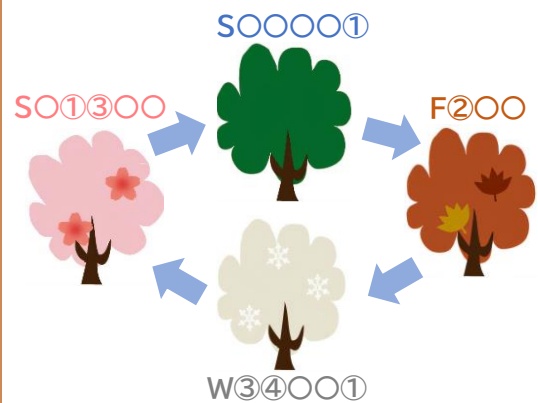
- ① イスに浅く腰かけて、片足を前に伸ばす
- ② 背筋をのばし、両手を前に伸ばしながら、ゆっくりと上体を前に倒す
- ③ 太ももの裏が気持ちよく伸びたら、その位置で10秒ほどキープ
- ④ 反対の足も同じように行い、それを1セットとして3セット繰り返す

太ももと股関節を
柔らかくするストレッチです



とけるかな？ ナゾトキに挑戦！

出来上がる英単語は何でしょう？



6月と言えばこれですね
(先月の答え:①ばら ②つつじ ③たんぽぽ)

……おわりに……

梅雨の季節がやってきましたね。しとしとと降る雨音は、どこか心を静かに落ち着けてくれるような気がします。とはいえ、気圧の変化や湿気で体がだるく感じられたり、太陽があまり見えなくて気分も沈みがちになったりしやすい時期でもありますね。

「外に出られない…」と鬱々としてきたら、両手を後ろ手に組んで、肩甲骨を寄せながら胸を張り、呼吸を止めずに5秒キープして力を抜いてみてください。呼吸が楽になってリフレッシュできますよ。