

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2025.07



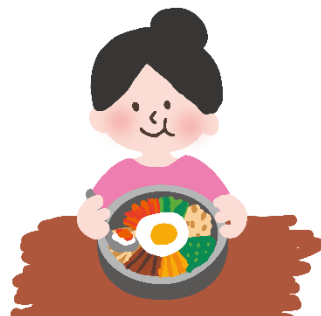
「あれ、台所に何しにきたんだっけ?」「あのドラマに出てきたあの人!顔は浮かんでるのに、どうしても名前が出てこない〜。」……まあ、歳を重ねれば誰にでもあることです。でも、できることなら何歳になっても、頭はシャキッと冴えていたいものですね。実はそんな願いを叶えるカギが、「よく噛むこと」にあるってご存じでしたか?

え?「噛むだけで頭が冴えるなんて、本当にそんなうまい話あるの?」そう思われるかもしれません。でもこれ、じつは脳科学の視点から見てもきちんと根拠があるのです。食べ物をしっかり噛むことで、その刺激が脳に伝わり、記憶をつかさどる「海馬(かいば)」という部分が活性化するといわれています。この海馬は、認知症の初期にダメージを受けやすいとされている場所。つまり、よく噛むという何気ない行為が、実は立派な“脳トレ”になっているのです。

「でも歯が弱くなって、硬いものはちょっと……」という方もご安心を。よく噛む=硬いものを食べる、というわけではありません。たとえば、きのこやこんにゃく、イカやタコといったやわらかいけれど噛みごたえのある食材を取り入れたり、野菜やお肉を少し大きめに切るだけでも、噛む回数は自然と増えます。

それに、よく噛めば食べすぎも防げますし、唾液がたっぷり出て消化にもいい。あごを動かすことで、顔のたるみ予防にもひと役買ってくれるかもしれません。まさに、いいことづくめですね。

若返りの妙薬は、案外いつもの食卓にあるものかもしれませんね。テレビを楽しみながら食べるのもいいですが、ときにはテレビを消して、食べ物の味に集中してみても。「私はいま、脳にごちそうを届けている」——そんな気持ちで、じっくり味わうことができるでしょう。



## ■オクラのカレー風味揚げ



### 作り方

- (1) オクラは軽く洗い、がくを切り落として縦半分に切る
- (2) 小麦粉とカレー粉、塩を混ぜ、水または炭酸水をくわえて手早く混ぜる
- (3) (1)に(2)の衣をつけて、180℃に熱した揚げ油でカリッと揚げたらできあがり

### 材料

オクラ…6本    小麦粉…大さじ3  
カレー粉…小さじ2    塩…ひとつまみ  
水または無糖炭酸水…50cc  
揚げ油…適量

※冷蔵庫で良く冷やした無糖炭酸水を使うと、衣がカリッと仕上がります。

オクラのぬるぬるは、様々な種類の食物繊維。特にペクチンは整腸作用があるので、お腹の調子を整えたい方におすすめです。ベータカロテンも豊富に含まれており、アンチエイジング効果が期待できます。

## 7月の 名言

## 「素直に話すこと、たとえ難しくても」

7月13日生まれ アルミ・ラティア  
マリメッコの創業者

鮮やかな色づかいや、大きくのびのびとした柄が印象的な、フィンランド発のデザインブランド「マリメッコ」をご存知ですか？ アルミ・ラティアはその創業者です。戦後の時代に女性たちがもっと自由に、自分らしく生きられるようにという想いから、マリメッコを立ち上げました。

「本当の気持ち」を伝えようとするとき、・嫌われたらどうしよう・傷つけてしまったらどうしよう・受け入れてもらえなかったら恥ずかしい……そんな不安が頭をよぎることもあると思います。

心を開いた分だけ、傷つくリスクもある。だからこそ、自己防衛で何も言わなかったり、気持ちをごまかしたりしてしまうこともあるでしょう。ですが、素直に話すことは、相手を信じることであり、自分を大切にすることでもあります。「デメリットがあることを乗り越えて、素直になる」そんな姿勢が、これからの人間関係や自分自身の生き方を、少しずつ変えていくのではないのでしょうか。

### 毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



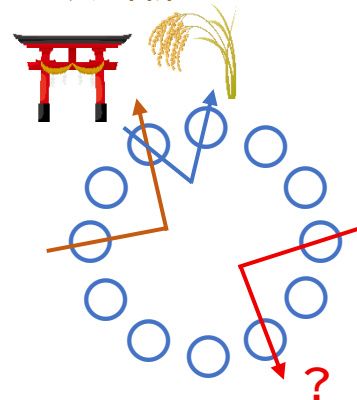
- ① イスに腰かけて、肩を下げ首を上にも伸ばすように持ち上げる
- ② イスの座面をつかみ、息を吐きながら背中を丸めるようにする
- ③ 息を吸いながら背中をゆっくりと反らす
- ④ ②と③を5回ほど繰り返す

肩・背中リラックス効果  
腰痛予防にも



### とけるかな？ ナゾトキに挑戦！

？に入る言葉はなんでしょう？



夏はここに行きたいですね～！  
(先月の答え:春夏秋冬を英語にして…Rain)

### ……おわりに……

梅雨が明けたら、本格的な夏の到来ですね。

7月は体力が奪われやすく、知らず知らずのうちに疲れがたまる時期です。無理はせず、朝夕の涼しい時間を選んで少し体を動かしたり、冷たい飲み物ばかりに偏らないよう意識してみてください。

また、暑いとシャワーで済ませたくなりますが、しっかり湯船に浸かってお風呂で汗をかくと、汗腺が活性化して暑さ対策になりますよ。