

今日も生きてる!あなたにハッピーを

幸せのツボミを見つけるレター

このレターは毎月小さなツボミを見つけてもらえばとの想いで発行しています。

発行元 訪問看護ステーション Reaf くまもと
(熊本市中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイビルF)

電話 096-345-9505

訪問看護ステーション Reaf くまもと

FAX 096-285-9573

公式 HP はこちら→



2月は動き出す前の、準備の時間。

1月に、新しい一年の目標や、やってみたいことを思い描いた方も多いのではないのでしょうか。2月は、そこからすぐに大きく動き出すというよりも、春に向かって準備を整えていく時期です。思うように進めていない気がしたり、足踏みしているように感じたりする日があっても、**焦る必要はまったくありません。**

大切なのは、早く動き出すことではなく、これからの歩みのために、今の自分を整えていくこと。生活のリズムを見直したり、体調に気を配ったり、自分の気持ちを静かに見つめ直す時間も、立派な準備のひとつです。

Reaf は、無理に歩みを早めることなく、一人ひとりのペースで準備を重ねる時間にそっと寄り添いたいと考えています。

この2月が、皆さまにとって、次の一歩につながる穏やかな準備の時間となりますように。

こんなにすごかった! 納豆の知られざる健康効果

納豆って聞くと、「体にいいのはわかるけど、具体的にどう効くの?」と思っていませんか? 実は納豆には、血液や血管、そして細胞の健康をサポートする成分がぎゅっと詰まっています。



血液サラサラ効果「ナットウキナーゼ」

納豆のネバネバに含まれる「ナットウキナーゼ」は、血栓を溶かして血液をサラサラにする働きがあることが研究で確認されています。この効果は食後8~12時間持続するため、夕食に食べると、血栓ができてやすい夜間から朝方にかけて、心筋梗塞や脳梗塞の予防に役立ちます。また、臨床試験では血圧を下げる効果も報告されています。

ただし、ナットウキナーゼは熱に弱いので、熱々のご飯にかけるのは避けましょう。また、食べる20分前には冷蔵庫から出して常温に戻してから食べると、活性化するためおすすめです。



若返りが期待される「ポリアミン」、脳をサポートする「レシチン」

最近注目されているのが、納豆に豊富な「ポリアミン」という成分。これは細胞の増殖や再生に欠かせない物質で、動物実験では老化を遅らせる効果が報告されています。また、免疫機能の維持や動脈硬化を抑える働きも期待されていて、アンチエイジング研究でも注目を集めています。ポリアミンは体内でも作られますが、年齢とともに減少するため、食事から補給することが大切です。

その他にも、脳の神経伝達物質の材料となる「レシチン」が含まれていて、記憶力や認知機能をサポートする可能性があると言われ、「脳の栄養素」とも呼ばれています。



食べ方のコツ

1日1パックを目安に、よくかき混ぜてから食べましょう。粘りが増えて栄養も引き出されます。組み合わせで効果アップさせるには、卵黄を加えれば若返りをサポートする亜鉛も補給できます。また、オリーブオイル小さじ1で腸内環境の改善、酢小さじ2なら血圧上昇の予防に役立ちます。毎日の習慣にして、体の中から健康を目指しませんか?



季節の野菜を使った健康レシピ 今日の野菜【たまねぎ】

まるごとオニオンスープ



材料(2人分)

- 新たまねぎ.....小2個
- セロリ.....100g
- ベーコン.....30g
- (a)水.....400cc
- (a)コンソメ.....4g
- パセリ.....適量

作り方

- ①: 新たまねぎは皮をむいて上下を切り落とす。セロリは小口切りにする。ベーコンはスライスする。
- ②: 鍋に①とコンソメを入れ、かぶるくらいの水を加え、弱火で玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ③: 器に盛りつけ、上にパセリをふる。



栄養価(1人分)

- エネルギー.....129kcal
- 塩分.....1.2g

ワンポイント

玉ねぎをまるごと1個食べられるボリューム満点のスープです。写真は、型くずれしない程度で火を止めていますが、トロトロになるまで煮込んでも美味しくいただけます。



~簡単エクササイズ~ “腰痛”を予防するストレッチ



今回は、腰周りの筋肉をほぐして、腰痛を予防するストレッチをご紹介します。

【やり方】

- ① 左右の足を軽く開いて立ちます。この時、背中丸まらないようにして体と顔は正面に向けます。



- ② 次に、鼻から息を吸い込み、ゆっくり口から吐きながら、右太もも側面に右手の指先をすべらせ、左側の体の側面を伸ばします。これを左右交互に3~5回行いましょう。



素敵な人生が送れる100通りの方法

人と比べない



SNSを見ていると、つい他人の生活と自分を比べてしまいがちではありませんか？

「あの人はいいな...」「自分は何もできていない...」

でも、人にはそれぞれの人生があり、それぞれのペースがあります。

他人と比べて落ち込む時間があるなら、昨日の自分と今日の自分を比べてみましょう。

少しでも前に進んでいたら、それは素晴らしいこと。

小さな成長を見逃さず、自分を認めてあげることが、心穏やかに過ごす秘訣です。

あなたはあなたのペースで、大丈夫。

