

NEWS

元気に遊んで
脳を活性化



暑さが残る9月。外で遊ぶにはまだまだ厳しい時期ですが、筋肉を動かすことで脳が育つということを知っていましたか？

最新の研究では、筋肉をよく動かすことで『**マイオカイン**』という**ホルモン**が生まれ、**脳を刺激し活性化**するという事が分かってきました。今回は、筋肉と脳の間を探っていきましょう。

Q1 筋肉を動かすとは

普段の生活の中で歩いたり、走ったり、階段を昇り降りしたりすること全てが筋肉を使う運動になります。



Q2 運動するとどうなるの？

「体の柔軟性が高まる」「筋肉、筋力が増え骨が丈夫になる」「持久力や体力が向上し心肺機能が向上する」「爽快な気分になり、夜よく眠れる」そして何より**筋肉から分泌されるホルモン「マイオカイン」が出て脳を活性化させます。**

Q3 「マイオカイン」って何？

主に筋肉に**力が入った時に分泌される脳を刺激するホルモン**です。海外での調査結果によると、**身体テストと学力テストの結果は比例**することがわかってきました。理由は、運動により脳への血流が増え、脳細胞が活性化し、思考力や集中力が飛躍的に高まるからと考えられています。そのため、脳を育てるには、知識ばかり詰め込むのではなく、乳幼児の時から、さまざまな遊び（走る・跳ぶ・登る・降りる・投げるなど）を取り入れることが大切です。

ポイント

子どもにも大人にも良い「マイオカイン」

「マイオカイン」は、免疫機能の強化も期待され、病気に負けない体をつくれます。また、心臓病や糖尿病、がん、認知症などの予防や、うつ病・不安症の抑制などにもつながります。咀嚼運動も「マイオカイン」が分泌されるので、よく噛んで食事をするのもお勧めです。

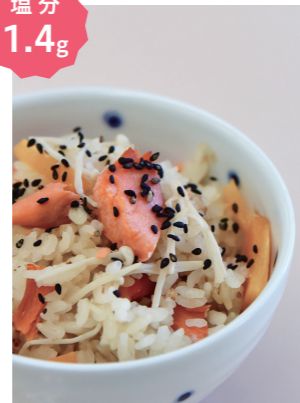
広告

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

鮭の牛乳入り
炊き込みご飯

塩分
1.4g



- 材料（4人分）
- 米……………2合
 - 酒 …… 大さじ1、1/3
 - しょうゆ ……小さじ2
 - 塩 ……小さじ1/2弱
 - 牛乳 …… 200ml
 - だし(または水) …… 2/3カップ
 - 甘塩鮭……………2切れ
 - にんじん……………1/3本
 - えのきだけ……………70g
 - 黒いりごま……………適量

【1食分の栄養価】 エネルギー 380kcal/たんぱく質17.3g/脂質4.5g/カルシウム73mg/鉄1.1mg/塩分1.4g

■作り方

- ①米は洗ってざるにあげ、30分おく。
- ②にんじんは3cm長さのせん切り、えのきだけは長さを半分に分けてほぐす。
- ③炊飯器の内釜に米とAを入れる。だし(または水)を加え、2合の目盛りの水加減にして混ぜ、鮭・にんじん・えのきだけをのせて炊く。
- ④炊きあがったら鮭の皮と骨を除いてほぐし、ご飯に混ぜ入れる。器に盛り、ごまをふって出来上がり。

ここがポイント!

鮭のうまみと塩味が牛乳とよく合います。鮭は水煮缶を利用するとより簡単です。えのきだけはしめじ、しいたけなど好みのきのこにも替えられます。きのこ類はビタミンDが多く、カルシウムの吸収を高めます。

check

ヘルスアップチーム健康研修会

旧保健協力員を母体とした新たな健康ボランティア組織である「ヘルスアップチーム」の研修会が7月25日、イコーゼで実施されました。ヘルスアップチームや食生活改善推進員、一般町民ら合わせて40人が参加し、福島県立医科大学の鴻野央征先生より「健康づくりの基礎基本」について熱心に学びました。



9 Sep.2023
Calendar

9/6	WED	広報こおり9月号 広報こおり「お知らせ版」	★
7	THU	和菓子風アロマ石鹸を作ろう	♡
8	FRI	おはなし会	★◆
9	SAT	桑折学習塾（半田醸芳小）	
10	SUN	キッズスクール「カステラづくり」 ◎まつもとクリニック ☎582-4800	
11	MON	健康チェック&相談日	♡
12	TUE	1歳6か月児健診（R4年1月・2月生）	
13	WED		★
14	THU		
15	FRI	マリンバ鑑賞会	♡★◆
16	SAT	小学校陸上競技大会 桑折学習塾（中学3年生）	
17	SUN		◎武田小児科 ☎575-2439
18	MON		◎すずき医院 ☎575-2563
19	TUE	3歳6か月児健診（R2年1月・2月・3月生）	
20	WED	広報こおり「お知らせ版」	★
21	THU		♡
22	FRI	特定・後期高齢者・各種がん検診 桑折学習塾（中学3年生）	◆
23	SAT		◎伊達セントラルクリニック ☎575-3215
24	SUN	認知症フレンドリー講座 特定・後期高齢者・各種がん検診	
25	MON		♡
26	TUE	すくすくカフェ「ママトーク」	
27	WED		★
28	THU	お片付け講座	♡
29	FRI		★◆
30	SAT	桑折学習塾（中学生）	
10/1	SUN		◎ながえクリニック ☎575-1118
2	MON	特定・後期高齢者・各種がん検診	♡
3	TUE		
4	WED	広報こおり10月号 広報こおり「お知らせ版」	★
5	THU		♡
6	FRI	おはなし会	★◆

●成人講座 ●子ども向け講座 ◎休日当番医

◆母子手帳交付・すくすくの日

(☎582-6045)へ事前にご連絡ください。

【子育て支援センター】：イコーゼ 10:00～11:30

♡ベビールーム（1か月～1歳5か月ごろのお子さんと保護者）

★キッズひろば（1歳6か月ごろ～就園前のお子さんと保護者）