NEWS

運動をすると脳が鍛えられる

子育てアドバイス

暑い夏、８月。外で遊ぶにはまだまだ厳しい暑さが続きますが、筋肉を動かすことで脳が育つことを皆さんご存じですか。運動をすると、筋肉から**「マイオカイン」というホルモン**が生まれ、**脳を刺激し活性化させます。**今回は筋肉と脳の関係についてお伝えします。

1 筋肉を動かすって、どうすればいいの？

スポーツなど、特別なことをする必要はありません。普段、生活をするうえで歩いたり、走ったり、階段を上ったり下りたりしていること全てが筋肉を動かす運動です。

2 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」などの他に、**筋肉から分泌されるホルモン「マイオカイン」が脳を活性化させます。**

3 「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。

脳を育てるためには、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。

4 筋肉を鍛えるだけで頭が良くなるの？

筋肉の量が多いとマイオカインの量も増えるので、一定量の筋肉を維持し活動させることが、脳を賢くする可能性はありますが、**筋肉を鍛えれば勉強しなくても良いわけではありません。筋肉を刺激し頭を冴えた状態にした上で学習し、ようやく相乗効果が現れます。**

5 「マイオカイン」は子どもにも大人にも良いことがたくさん

運動は、免疫機能の強化が期待され、病気に負けない体をつくります。また、心臓病の予防や改善、がん発症率低下、うつ病不安症の抑制、肥満・糖尿病の予防、大腸がんの予防、認知症予防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すすめです。

Information

むし歯のない子

3歳6か月児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。

浅野 文香さん　片平 侑茉さん　岩永 哩来さん　加茂 栞さん

紺野 陽菜乃さん　眞山 詠花さん　眞山 吟花さん　鈴木 環梛さん　八木沼 穂香さん　髙荒 颯さん　原 義晃さん

管理栄養士のおすすめレシピ

サバつくねの甘酢あん

ここがポイント！　サバに含まれるDHAは認知症の予防に有効だと言われています。甘酢がさっぱりしていて、食欲のない時にも食べやすいメニューです。

鉄分 2.5mg

■材料（2人分）

- サバ缶 …… 1缶
- 木綿豆腐 … 1/3丁（100g）
- 長ねぎ …… 1/2本
- れんこん …… 50ｇ
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 塩コショウ …… 少々
- ピーマン …… 3個
- ごま油 …… 小さじ1

（甘酢あん）

- 醤油 …… 小さじ2
- 酢 …… 小さじ1
- はちみつ …… 小さじ1
- 水 …… 30cc
- 水溶き片栗粉 …… 適量

■作り方

❶豆腐はペーパータオルで包み、重しをして30分ほど置き、水気を切る。長ねぎとれんこんはそれぞれみじん切りにする。ピーマンは縦４等分に切り、種を取り除く。

❷ボウルに汁気をきったサバ缶・豆腐・長ねぎ・れんこん・片栗粉・塩コショウを加えて粘りが出るまで練り混ぜる。

❸フライパンにごま油を熱し、❷を８等分に丸めて平らにして、両面を焼く。ピーマンも同様に焼く。焼きあがったら、甘酢あんの材料を混ぜて加え、とろみがつくまで煮詰め、よく絡める。

【１人分の栄養価】 エネルギー 274kcal/たんぱく質21.5g/脂質14.2g/カルシウム271mg/鉄分2.5mg/食塩相当量1.4g

８月は食品衛生月間です。家庭での食中毒を防止しましょう。

食中毒は毎日食べている家庭の食事でも発生します。特に夏場は気温が高く、細菌が増えやすくなるため、食中毒が起きやすくなります。

家庭での食事作りの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

食中毒予防の３原則

- 食中毒菌をつけない：手洗いの徹底、器具の使い分け（肉、魚、野菜で分ける）。
- 食中毒菌をふやさない：温度管理（冷却）、常温に放置しない、作ったらすぐ食べる。
- 食中毒菌をやっつける：十分な加熱（中心部まで火を通す）。ノロウイルスは 85℃ 90 秒以上。

問合せ先：福島県県北保健所　食品衛生チーム　024-534-4305

広　告