



少しずつ日が落ちるのが早くなり、冬が近づいて来ているのを実感するようになりました。秋も深まったこの時期に少し気分が晴れない、ちょっとしたことでイライラしてしまう、何となくストレスが溜まっていると感じている方はいらっしゃいませんか。そんな秋の憂鬱な気分の原因は日照時間が関係しているかもしれません。今月は日照時間と体の関係についてご紹介します。



日照時間が短くなると、セロトニンが減少する？



私たちは日光を浴びることで脳内に「セロトニン」を分泌します。セロトニンは、精神面に大きな影響を与えるホルモンで、人間の睡眠や食欲、精神の安定や自律神経のバランス、体内時計の調整などに関与しています。秋になり日照時間が短くなるとセロトニンの分泌量は減少する傾向にあり、気分が落ち込む、体がだるい、疲れやすいなどの症状が起こりやすくなるといわれています。

セロトニンを増やしましょう！

セロトニンを増やすのに効果的な方法として、ウォーキングやジョギング、サイクリング、ダンスなど一定のリズムで筋肉の緊張と弛緩を繰り返す「リズム運動」があります。呼吸や食べ物の咀嚼といった日常の動作の中にもリズム運動がたくさん含まれています。例えば、ガムを20分程度噛んでいるだけでもセロトニンが増えるといわれています。



リズム運動のポイント

- セロトニンは、リズム運動をスタートして5分くらいで活性化し始め、20～30分でピークに達します。疲れると減ってしまうため、「気持ちが良い、またやりたい」と感じる程度にしましょう。
- テレビをみながら、おしゃべりをしながらなどの「ながら運動」ではなく、心の中で「1・2・1・2」というように一定のリズムを意識しながら、集中して行うことが大切です。

日照時間が短くなると、ビタミンDが不足する？



私たちは日光を浴びることにより、体内でビタミンDを生成します。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて骨を強くしたり、免疫機能を調整・維持するなど、体内の細胞にさまざまな指令を出す重要な働きを担っています。しかし、近年は夏場でも日焼け止めや衣服で紫外線を遮断しているため、ビタミンDは生成されにくく、不足しているといわれています。

日光浴をしましょう！

直接日光を浴びることは美容や健康への影響、体への負担も大きいので、ここでは「手のひら日光浴」をご紹介します。手のひらは全身のなかでも、日焼けの原因となるメラニン色素が少ない箇所です。そのため、リスクを抑えて日光浴を行うことが出来ます。

手のひら日光浴のポイント

- 午前中の早い時間帯に、より多くのセロトニンが分泌されるため午前中がお勧めです。
- 手のひらを上に向けて夏であれば15分程度、冬の場合には30分程度が目安とされています。ジッとしていなくても大丈夫なので、手のひら日光浴をしながらウォーキングや音楽鑑賞をするなど手を使わない動きと組み合わせてもよいと思います。

※「手のひら日光浴」を行う際には、手のひら以外の身体の部位にはしっかり日焼け止めを塗ったり、衣服で覆うなどして行いましょう。

《きくらげと豆腐明太のチーズ巾着》

きくらげには、ビタミンDが多く含まれており、チーズと一緒に摂ると、チーズのカルシウム吸収率が上がるといわれています。

材料（2人分） 油揚げ…2枚
★きくらげ（乾燥）…40g
★木綿豆腐…200g ★明太子…30g
★ピザ用チーズ…40g
顆粒和風だし…小さじ1



- ①きくらげは水で戻し、木綿豆腐はキッチンペーパーで包み水切りをしておく。明太子は皮から身をほぐしておく。
- ②きくらげは粗みじん切りにし、油揚げは端を切り袋を広げる。
- ③ボウルに★と顆粒だしをいれて混ぜ合わせ、油揚げの中に詰め口を楊枝でとめる。
- ④フライパンに並べ、蓋をし中火で半面に焼き色が付くまで焼き、裏返し焼き、中に火が通ったら完成です。

全国の医療機関の処方箋を受付けます
お気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910