

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 香りが一瞬で脳を元気にする

コロナによってマスク生活が強いられています。これによって強く失われてしまうものがあります。それは、匂いを嗅ぐことです。日常的にあった光景、例えば、焼き鳥屋の前、庭先の金木犀(きんもくせい)、植物園のゆりやバラなど、ふと良い香りがした時、つい足を止めて嗅いでいたが、これらを失いかけていないでしょうか。

匂い(香り)は嗅覚ともいい、五感の一つです。嗅覚は五感のなかでも太古から存在する原始的な感覚とされています。嗅覚の情報は視覚情報と違い、大脳新皮質を bypass せず、本能的な行動や感情、直感に関わる大脳辺縁系にダイレクトに届くのが特徴です。そのため、何の香りかを判断する前に感情が動きます。さらに香りの情報は、脳の視床下部に伝わり、人間の生理的な活動をコントロールする自律神経系・ホルモン系・免疫系に影響を与えるため、心身のバランスを整えています。香りは一瞬にして脳を活性化し、感情をリセットするのに有効な手段なのです。

身近な香りは、どんな効果があるのでしょうか。少し例を挙げたいと思います。金木犀は、リラクセス効果(イライラの軽減)、ダイエット効果(食欲の抑制)、すずらんは、集中力を高める(作業ミスの軽減)、疲労感の軽減、ヒノキは、抗菌作用、消臭効果、リラクセス効果、リフレッシュ効果、コーヒーは、リラクセス効果、集中力を高めるといわれています。

また、認知症にも香りが関係しています。記憶の障害よりも先に、嗅覚の障害が現れます。認知症の検査に香りを判別する検査も用いられ始めました。あなたの嗅覚は大丈夫ですか。

最後に、現状では匂いは向こうからやってきません。意識して、足を一歩止めて、匂いを嗅ぐこと、新しい言葉にすると、「嗅覚生活」を始めてみませんか。



〈愛知医療学院短期大学 講師 渡邊豊明(作業療法士)〉

しょっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



ごぼう入り  
味噌煮込みハンバーグ

### 【材料2人分】

- A
- 豚ひき肉 ..... 150g
  - ごぼう(細めめのささがき) .. 35g(小1/2本)
  - 長ねぎ(みじん切り) .. 50g(1/2本)
  - えのきだけ(みじん切り)・100g(1/2袋)
  - 卵 ..... 60g(中1個)
  - パン粉 ..... 10g(1/4カップ)
  - 塩 ..... 少々
  - こしょう ..... 少々
  - しょうが(すりおろし) ..... 少々

- B
- 水 ..... 75cc
  - 酒 ..... 大さじ2弱
  - みりん ..... 大さじ1/2
  - 砂糖 ..... 大さじ1/2
  - 米酢 ..... 大さじ1/2
  - しょうゆ ..... 大さじ1弱
  - 赤みそ ..... 大さじ1弱
  - 薄力粉 ..... 適宜
  - バター ..... 10g
  - サラダ油 ..... 大さじ1/2
  - さやいんげん(塩ゆで) ..... 50g

### 【作り方】

- ① ささがきにしたごぼうは、水にさらしあくを抜く。
- ② ボウルに、Aを全て入れ、よくこねてから、4個に丸め、薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ、両面をこんがり焼く。
- ④ ③に、Bの半量を加え、弱火～中火にし、時々煮汁をかけながら加熱する。煮汁の量が減ったら、Bの残りを全て入れ、蓋をして煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ⑤ ④にバターを入れ、全体にからめ、仕上げる。さやいんげんを添える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
ごぼう入り味噌煮込みハンバーグ	398kcal	21.9g	2.0g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### ◆管理栄養士のコメント◆

新型コロナウイルス感染症の影響で、外食する機会が減り、自宅で料理をする、家族と過ごすなどの“おうち時間”が増えていると思います。

1日3回、食事を楽しんでますか？食事に時間や手間のかけ方は、各家庭・個人によってそれぞれですが、単にお腹を満たすものではなく、心も満たすものであってほしいと思います。

今回は定番とは少し違うハンバーグのご紹介です。家族で食事をすることは「何で味付けしているの?」「何種類の野菜が入っているの?」など話題にしていきたいです。一人の食事を楽しむ方は、お気に入りの食器を使う、食卓に花を置くなどしてみましょう。

広告

「セレモ友の会」  
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

**セレモニー鳳凰殿** 0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の  
ご葬儀はお任せ下さい。

セレモニー美和  
あま市花正七反地 40-1

セレモニー朱雀殿  
あま市七宝町川部出屋敷73

広告

割れてなければOK!

**食器**

未梱包は5円  
1kg10円

壊れてもOK!

**廃家電**

1kg 1円  
※冷蔵庫・洗濯機は買取不可です。

清須市 北名古屋市 あま市周辺の皆さま  
**不要品買取いたします**

出張買取は500円でお伺い可能です!

お持ち込みください!!

資源の買取

**資源市場**

営業時間 9:00~17:00 火曜定休  
愛知県清須市春日中沼93-2  
TEL:052-938-7589

■ファミリマート 春日下之郷店  
■うま屋らーめん 春日店  
■清須市役所  
■コーナン 清須東店

LINE公式アカウント @shigen530

古物商許可番号 第542552101100号

財源確保のため、有料広告を掲載しています。広告の内容に関するお問合せは、直接広告主へお願いします。