

# 健康のためのワンポイントアドバイス



## 笑いは「健康」のもと ～笑い笑顔で健康パワーアップ～

皆さん、日常生活で思い切り笑っていますか？笑うことや笑顔でいることは、実は健康にも良いことが分かっています。

私たちが笑ったとき、体内で免疫機能が向上しています。免疫機能のカギをにぎっているのは、リンパ球の一種であるNK(ナチュラルキラー)細胞。カラダに入ったバイキンなどの外敵と戦う強い味方です。

免疫機能は年齢とともに低下し、それに伴って病気の発症率も上がります。ただ、大笑いすることで、その免疫細胞のひとつであるNK細胞の活性度が適正な値になることが、実験によって分かったのです。

このように、笑うことはとても健康にいいということが、科学的に証明されてきています。

笑うと免疫力が高まるだけでなく、ほかにも体にさまざまな良い効果をもたらすことが分かっています。

- ①脳の働きが活性化
- ②血行促進
- ③自律神経のバランスが整う
- ④筋力アップ(腹部や顔面の筋)
- ⑤血糖値・血圧上昇を抑制
- ⑥幸福感と鎮痛作用 など



成人男女を対象にした実験で、漫才などを観て笑うと、ウイルス感染を防いだり、ガン細胞を攻撃したりして病気の進行を防ぐNK細胞が活性化することが分かりました。作り笑いでも同様の効果が得られることが明らかになっています。

具体例としては、コメディ映画やお笑い番組を見る、レクリエーションやおしゃべりを楽しむ、意識的に声を出して笑ってみる、鏡を見たときに笑顔を作ってみる。笑顔を作るだけで、筋肉の動きが脳に伝わり、脳は錯覚を起こして気分まで楽しくなってきます。健康面でも、自然に笑ったときと同じような効果が期待できます。

ぜひ、毎日の生活に「笑い」を取り入れましょう。

(愛知医療学院短期大学 講師 渡邊豊明(作業療法士))

しょうかいさん  
おすすめ!

# 健康レシピ



油揚げぎょうざ

### 【材料2人分】

- |                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 油揚げ……………2枚                  | 水……………大さじ1                        |
| 豚ひき肉……………150g               | ごま油……………小さじ1/2                    |
| キャベツ(みじん切り)<br>……………50g(1枚) | 付け合わせ<br>トマト(くし形に切る)<br>……………1/2個 |
| にら(みじん切り)<br>……………25g(1/4把) | サニーレタス……………2枚                     |
| 酒……………大さじ1弱                 |                                   |
| しょうゆ……………小さじ1               |                                   |
| おろしにんにく・小さじ1                |                                   |
| おろししょうが…小さじ1                |                                   |
| 鶏がらスープの素<br>……………小さじ1/2     |                                   |

### 【作り方】

- ①油揚げはペーパーで油を吸い取り、半分に切って開く。
- ②ボールに豚ひき肉、キャベツ、にら、Aを入れて混ぜた後、4等分にし、①の油揚げに入れ、表面を平らにならす。
- ③フライパンに②を並べて中火で熱し、両面を2～3分ずつ焼く。水を入れ、ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ④ふたを取って水分をペーパーで拭いてから、ごま油を入れ、中火で表面に焼き色がつくまで1～2分焼く。
- ⑤④と付け合わせ野菜を盛り付ける。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
油揚げぎょうざ	265kcal	18.4g	1.3g

(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◆

油揚げには、カルシウムが多く含まれていることをご存じでしょうか。

今回の油揚げぎょうざの場合、1人分のカルシウム摂取量は79mgとなり、一般的なぎょうざの皮を使った場合に比べ、カルシウムの摂取量を2倍程度に増やすことができます。

ただし、油の摂取量も増えますので、プラスするおかずは、和え物や汁物など、油分の少ない料理を選びましょう。

広告

「セレモ友の会」  
会員募集集中

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 セレモニー美和 セレモニー朱雀殿  
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

広告

割れてなければOK!

**食器**

1kg **20円**

梱包は不要です

壊れてもOK!

**廃家電**

1kg **10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

うま屋らーめん 春日店  
LINE公式アカウント  
HP @shigen530  
古物商許可番号 第542552101100号