

肩こり解消  
にはコレ

かぼちゃと  
ほうれんそうの  
カレーミルクスープ

⇒カレー粉のスパイスが血行を促進!  
⇒かぼちゃで副交感神経を高める!



- 《材料:1人分》  
かぼちゃ ..... 50g    ほうれんそう ..... 20g  
バター ..... 小さじ1弱    水 ..... 1/2カップ  
カレー粉 ..... 小さじ1/4    牛乳 ..... 1/2カップ  
塩、こしょう ..... 少々  
《作り方》  
① かぼちゃは8mmの厚さに切り、ほうれんそうは3cmの長さ切る。  
② 鍋にバターを入れ中火で熱し、カレー粉とかぼちゃを加え、1分ほど炒める。  
③ ②に水を加え、2分ほど煮る。かぼちゃに火が通ったら、牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえ、ほうれんそうを加えて余熱で火を通す。

憂うつな  
気分解消  
にはコレ

豚のソテー  
オレンジソース

⇒豚肉で副交感神経を高める!  
⇒ナッツで自律神経バランスを正常に!



- 《材料:1人分》  
豚肩ロース ..... 1枚    塩、こしょう ..... 少々  
小麦粉 ..... 大さじ1    ミックスナッツ ..... 15g  
オリーブオイル ..... 大さじ1/2  
[A] オレンジジュース: 35cc、  
ママレードジャム: 大さじ1、塩: 少々  
冷たいバター ..... 大さじ1/2    ミントマト ..... 1個  
《作り方》  
① 豚肉はスジを切り、めん棒などでたたき、塩、こしょうをしてから小麦粉をまぶす。ナッツは粗くきざんでおく。  
② フライパンでナッツを空炒りして、取り出す。フライパンをキッチンペーパーでふき、オリーブオイルを中火で熱し、豚肉を両面2分程度焼き、中まで火を通す。  
③ 鍋にAを入れ、中火で煮立て、冷たいバターを加え、とろみが出るまで煮詰める。  
④ 皿に食べやすくカットした豚肉をのせ、③のソースをかけ、ナッツと4等分したミントマトを散らす。

# 自律神経を整えて 内から元気に

## 小林弘幸



**profile**  
(こばやし・ひろゆき)  
1960年生まれ。順天堂大学医学部教授。20年以上に及ぶ外科、移植、免疫、神経、水、スポーツ飲料の研究を通じて、交感神経と副交感神経のバランスに着目。自律神経研究の第一人者として、数多くのトップアスリートや著名人を指導。TV番組「世界一受けたい授業」「みんなの家庭の医学」など各種メディアへの出演多数。「なぜ、「これ」は健康にいいのか?」(サンマーク出版)は50万部を超えるベストセラー。また、「なぜ、「この食べ方」は健康にいいのか」(主婦と生活社)はレシピ本として大好評。

マスクをする人の姿が目につく季節になりました。頻りに風邪をひく人がいる一方で、「ここ何年も風邪やインフルエンザとは無縁」という人もいます。その違いは一体どこにあるのでしょうか。実はこれにも自律神経のバランスが大いに関係しています。今号では、四季に合わせた食事をとることで、自律神経のバランスを整え、元気に冬を乗りきるノウハウを、自律神経研究の第一人者、順天堂大学教授の小林弘幸先生が解説します。

自律神経のバランスは、気温の影響を受けます。つまり、季節によっても変動するのです。簡単にいうと、夏は副交感神経が、冬は交感神経が優位になりやすい傾向にあります。ただし、夏と冬は、春と秋に比べ、自律神経のレベルが全体的に低いことが特徴です。実際、気温の変化が

四季のある日本で暮らす私たちは季節の変わり目に体調を崩さないためにも、普段から自律神経のバランスを整える生活を心がけたいものです。食事は生活の基本ですから、食事の内容を少し工夫してみるといいでしょう。

## 四季に合わせた食事術で 風邪を撃退

第3回



### 気温の変化が 自律神経に影響する

大きな季節の変わり目は、自律神経がその変化に対応しきれず、「体がだるい」「頭痛」「不眠」などの体調不良を訴える人が増えます。これは、自律神経のバランスが崩れていることによるものなのです。

今年秋になってからも暑い日が続き、そうかと思えば急に寒くなったりしたので、体調を崩した方も多かったのではないのでしょうか。冬も本番になり、さらに気温が下がっていくと、体は交感神経を優位にして、血圧を上げ、血流を増やし、体温を上げようとしています。前号のコラムでも解説しましたが、交感神経が優位になるとリンパ球が減少するため、ウイルスや細菌に対する抵抗力が弱くなります。これが、冬に、風邪やインフルエンザなどにかかる人が増える理由です。

### 冬は副交感神経を 高める食事を

自律神経のバランスがいいということは、交感神経と副交感神経が両方とも高いレベルで保たれていることです。したがって、交感神経が優位になりがちな冬は、意識的に副交感神経を高めればいいのです。身近なところではヨーグルト、納豆、チーズ、キムチなどの発酵食品には、副交感神経を高める働きがあります。また、豚肉も副交感神経を高めてくれるので、冬に人気のキムチ鍋は、とても理に適っている一品だといえるでしょう。

### 多忙なときほど 「ゆっくり」を心がける

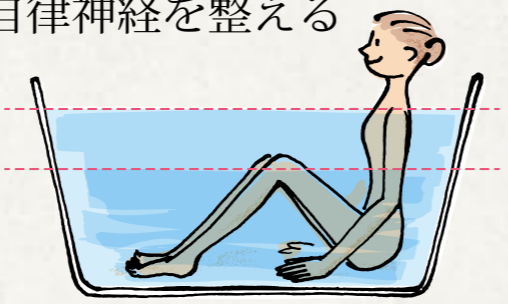
年末年始は、何かと時間に追われ

ることが多く、交感神経ばかりが刺激されやすい時期だといえます。交感神経のレベルだけが高くなると、血管が収縮し、血行が悪くなり、頭痛や肩こりの原因になります。また、イライラや不眠なども引き起こします。しかし、自分の意思では、自律神経のバランスをとることはできませんよね。そこで、「余裕がない」と感じたときほど、「ゆっくり動く」、「ゆっくり話す」ようにしてみてください。そうすることで、自然と呼吸が深くなり、多くの酸素が体内に取り込まれます。酸素の量が増えると、副交感神経が活性化され、自律神経のバランスが整いやすくなりますよ。

### ドクター小林のコラム

#### 入浴で自律神経を整える

- 最初の5分は首まで
- あとの10分は半身浴



入浴の際、皆さんは、何度のお湯に、何分くらい入っているでしょうか。特に、寒い日の夜には42℃～43℃のお風呂に、長めに浸かっている方が多いかもしれません。しかし、この温度は、医学的には熱すぎます。この熱さのお風呂に浸かると、交感神経のレベルが急激にあがり、自律神経のバランスが乱れてしまうのです。

自律神経を整えるのに最適なお風呂の温度は39℃～40℃。入浴時間は15分がベストです。最初の5分は首までしっかり浸かり、残りの10分はみぞおちくらいまでの半身浴にしてください。こうすることで、脱水症状を起こさずに老廃物をデトックスすることができます。ポカポカ感も持続し、心地よい眠りにつながります。また、せつかくのリラックスタイムですから、入浴剤で香りを楽しんだり、温泉効果を楽しんだりするのもおすすめです。どうしても忙しくてシャワーだけで済ませたい場合は、ぬるめのシャワーを体全体に浴びてから、体が温まるまで適温の熱さのシャワーを浴びるようにすると、自律神経がスムーズに整います。