

5月2日は八十八夜^{はちじゅうはちや}。天気が落ち着き、田植えの準備^{たうえ}や茶摘み^{ちやつ}などを行うのにピッタリな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。暖かい日も増えてきました。夏に向けた体調管理をしていきましょう。

紫外線は

ただの

悪者

じゃない



ビタミンDは紫外線から作られる!?

魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線をあてるだけで体内に作り出すことができます。

「日焼けしたくないから」と、家の中で過ごすことが多くなっていますか？ 日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちですが、じつは人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

Let's 日光浴!

大切なのは適度に日光を浴びること。ゴールデンウイークも、屋間は外に出て運動などをしましょう!



ロバート博士の85%



もし忘れ物をしたら...

心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く

心配レベル(1~10)と一緒に書くと効果◎

ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合っていきましょう

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく



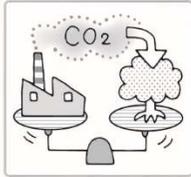
～質のよい睡眠のために～

私たちの体には『体内時計』があり、その働きによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質の良い睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして夜の光を避けることも重要です。

最近よく聞く、これってなに？

カーボンニュートラル

私たちが生活する中で出したゴミ。それを燃やすときにも、温室効果ガス（二酸化炭素など）が発生します。



問題はそれが気温を上昇させること。温暖化は世界中の心配事ですね。

一方、地球上の植物たちは二酸化炭素を吸収して生きています。カーボンニュートラルは温室効果ガスの排出量から植物の吸収量を差し引いて“ゼロ”を目指す考え方です。

バイオマスプラスチック

主に植物を原料とするプラスチック。元々植物が成長するときに二酸化炭素を吸収しているので、燃やしたときの二酸化炭素の排出量から差し引けるといふ考え方です。これも「カーボンニュートラル」。

5月30日は「ゴミゼロの日」。地球のことを考えるのもいいですね。



ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入っ

たとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

ポイント

眠る前は気持ちをリラックスさせよう

風通しのいいパジャマを着よう



脳とお腹は、ちょう仲よし

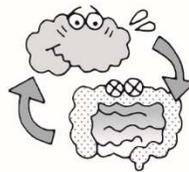
けんかしちゃって
食欲がない

悩みがあつて
胃がキリキリする

緊張すると
お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとても仲よし。
腸が健康なら脳も、
いいちようし！

