



春の新生活におすすめ 心と体を満たすおやつ時間

春は新しい生活が始まる季節。暖かな日差しに心が弾む一方で、気温差や環境の変化で知らないうちに疲れがたまりやすい時期でもあります。そんなときにおすすめなのが、仕事や家事の合間の「おやつ時間」。食べすぎは控えたいものですが、適量のおやつは疲労回復や気分転換に役立つ心の栄養になります。

■デスクに常備したいおやつ

忙しい仕事や外出先では、すぐに食べられて腹持ちのよいおやつが便利です。常温保存できるものをデスクに置いておくのが安心です。

① ナッツ類

アーモンドやクルミなどはミネラルや食物繊維が豊富

・少量でも満足感があり腹持ちがよい
・小袋タイプを選ぶと食べすぎ防止に

② 干し芋

・自然な甘みで満足度あり
・食物繊維やビタミンが豊富



・噛みごたえがあり小腹満たしに最適

③ チョコレート

・糖分が脳に素早く届き、
疲れた頭をリフレッシュ



・仕事が忙しいときの「ひとかけら」が効果的

④ ラムネ（ブドウ糖）

・食べすぎ防止のため量を決めて楽しむ
・主成分がブドウ糖で素早くエネルギー補給ができる

・小粒で持ち運びやすい

・仕事での集中力サポートにも

■頑張った日の「褒美おやつ」

仕事や家事を頑張った日は、少しでも贅沢なおやつで気分転換を。

① カットフルーツ

・さっぱりした甘さでリフレッシュ
・ビタミンや食物繊維が補える

・見た目も華やかで春にぴったり

② ヨーグルト

・カルシウムが豊富で体にもやさしい
・食後のおやつにもおすすめ

・フルーツを添えると満足感アップ

③ スナックバー（栄養補助食品）

・腹持ちがよく忙しい日の栄養補給に便利
・常温保存でき、賞味期限も長め
・デスクやバッグに入れておくのが安心

■おやつは「心の栄養」

おやつは子どもにとっては栄養補給の役割がありますが、大人にとっては「心の栄養」。

忙しい毎日の中で、ほっと一息つく時間をつくる大切な習慣でもあります。



・食べすぎない量を心がける
・時間を決めて楽しむ
・体にやさしい食品を選ぶ
こうしたポイントを意識すれば、おやつは健康的な気分転換になります。

■仕事のおやつ休憩で

気をつけたらいい注意点

仕事のおやつ休憩は、周囲へ迷惑をかけないように細心の注意を払い、適切なメニューやタイミングを選ぶようにしましょう。

個人のスペースではなく

他者と空間を同じくするオフィスで食べるからには、音や匂いといった同僚への迷惑にならないよう注意が必要です。

咀嚼音やパッケージのガサガサ音は業務を著しく妨げる可能性が高いため、硬いお煎餅のような咀嚼音が響きやすいもの、大きな袋から都度取り出す必要がある包装形態のお菓子などは避けましょう。

また、紙資料を濡らしたり汚したりしてしまうものは避ける…というのはもちろん、キーボードやスマートフォンなどの常時触り続けるものを清潔に保つためにも、極力手を汚さずに食べられるお菓子がオススメです。



知ったかぶり健康情報「春は「7000歩健康法」で体を目覚めさせよう」

暖かな春の風の中で歩く時間は、体だけでなく心も元気にしてくれます。花を眺めながらの散歩は気分転換にもなり、ストレス解消にもつながります。まずは「プラス 1000 歩」を目標に、無理なく歩く習慣を始めてみてはいかがでしょうか。

特別な道具も必要なく、誰でもすぐ始められる健康習慣が「歩くこと」です。最近の研究では、健康維持に効果的な目安として「1日7000歩」が注目されています。



■「1日1万歩」にこだわらなくてもよい

健康の目標として「1日1万歩」という言葉をよく耳にしますが、毎日達成するのは意外と大変です。忙しい日々の中では続かず、途中で挫折してしまう方も多いでしょう。近年の研究では、必ずしも1万歩でなくても十分な健康効果が得られることが分かりました。多くの人にとって無理なく続けられる目安が「1日7000歩」とされています。

■7000歩でさまざまな病気リスクが低下

研究によると、1日2000歩ほどしか歩かない人と比べて、7000歩歩く人は多くの健康リスクが下がることが確認されています。全死亡リスクや心臓病・脳卒中などの心血管疾患による死亡リスクは約47%低下。認知症の発症リスクや、がんによる死亡リスクも大きく下がると報告されています。

■まずは「今より1000歩多く」が目標

最初から高い目標を掲げる必要はありません。大切なのは「今より少し多く歩くこと」です。通勤や買い物で少し遠回りをする、階段を使う、昼休みに軽く歩

くなど、日常生活の中で歩く時間を少し増やすだけでも歩数は自然に伸びていきます。

■ウォーキング前のストレッチ

ウォーキングは競技スポーツのように激しい運動ではありませんが、急に行うと筋肉や関節を痛める可能性もあります。ウォーミングアップとしてストレッチでからだをほぐし、筋肉をゆっくり伸ばしてからのもみましょう。



①足を肩幅より少し開いて立ち、つま先立ちの姿勢で伸びた状態からゆっくり横に倒します。左右交互に行ってください。



②足を肩幅ほど開いて立ち、腕を前方に伸ばしてゆっくりと上体を前に倒します。からだを起こして、今度はゆっくりと後ろへ反らします。



③片足で立って、かかとをお尻に近づけるように引き寄せ、太ももの前側の筋肉を伸ばします。左右交互に行ってください。



④足を前後に大きく開いて、後ろ足のかかとを地面につけたまま、前ひざを曲げて体重を前足にのせます。からだを前に倒すことで、アキレス腱を伸ばします。少し余裕があるなら、さらに前足を出して広げて、腰を深く沈めると股関節が伸ばせます。左右交互に行ってください。

実践 健康のミニ情報

「春こそ意識したい水分補給」

汗をかきにくい春は、水分不足に気づきにくい季節です。気温差や環境の変化で体は意外と水分を消費しており、不足すると頭痛やだるさ、集中力の低下など、さまざまな不調の原因になります。のどが渇く前に、こまめに水分をとることが大切です。冷たい飲み物のとり過ぎは体を冷やしやすいため、常温の水やお茶が

- おすすめ。朝起きたときや外出前など、飲むタイミングを決めておく
- 習慣化しやすくなります。デスクや車内に飲み物を置くなど、無理なく続けられる工夫を取り入れ、春の体調管理に役立てましょう。



納豆を使った健康レシピ

糸内豆と切り干し大根のサラダ

材料

- ・糸内豆 1パック
- ・切り干し大根 30g
- ・大葉 4枚
- ・めんつゆ 大さじ1 (濃縮3倍)
- ・すりごま 大さじ1

糸内豆

ナットウキナーゼ、
糸内豆ムチン、
食物繊維、
レシチン、ビタミンE、
ビタミンB群などが
含まれます！



つくりかた

1. 切り干し大根を水でもどし、よく水を切り、食べやすい大きさに切る。
2. 4切りした大葉と、1の切り干し大根と、タレをかけた糸内豆を混ぜる。
3. すりごまを入れためんつゆで和えたらできあがり！



クイズ回答 ① さくらんぼ ② たんぼぼ ③ わらび ④ ぜんまい ⑤ わさび ⑥ つくし ⑦ わかめ ⑧なのはな ⑨ おぼろづき ⑩ にしん ⑪ あけび ⑫ ふき ⑬ ふきのとう ⑭ さくらだい ⑮ はるがすみ ⑯ ゆすらうめ ⑰ わさびな ⑱ はないかだ ⑲ ひばり ⑳ つばめ

季節の豆知識

■春雷 (しゅんらい)

4月は、春特有の雷が発生しやすい時期です。これを「春雷」と呼び、大気が不安定になり、急な雷雨が起こることもあります。雷は大地を目覚めさせる合図ともいわれ、自然が次の季節へ進むサインとされています。



■紫外線対策は4月から

紫外線は夏のイメージがありますが、3月から徐々に強くなり始め、4月には9月と同程度の量になり、6月から8月にかけてピークを迎えます。肌への影響はもちろん、目や体の疲れにつながることもあります。日焼け止めや帽子、サングラスなどを早めに取り入れることで、春からのダメージを抑えやすくなります。外出時は少し意識してみましょう。



旬の食材と栄養成分「あさり」

春に旬を迎えるあさはり、3~4月にかけて身がふっくらとし、旨みが増す時期です。産卵前で栄養をたっぷり蓄えており、味噌汁や酒蒸し、炊き込みご飯など、シンプルな調理でもだしの風味を楽しめます。

鉄分やビタミンB12が豊富で貧血予防に役立ち、タウリンは疲労回復や肝機能をサポートします。殻が固く閉じ重みのあるものを選び、砂抜きを丁寧に行うと、春の味わいをよりおいしく堪能できます。栄養を逃さないため加熱しすぎず、下処理後は早めに調理するのがおすすめです。ミネラルや亜鉛も含まれ、季節の体調管理を食事から支えてくれます。

春の食卓に役立つ一品として日常使いにおすすめです。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

春風とともに、新しい一年のスタート

桜の便りが聞こえ始め、いよいよ春本番。暖かな日差しに包まれると、気持ちまで少し明るくなるものです。新年度が始まり、街には新入社員や新しい制服の学生の姿も見かけるようになりました。春はやはり、新しい始まりを感じる季節ですね。

今年の春もニュースでは物価や賃上げなど、暮らしに関わる話題が続いています。買い物をしていても値段の変化を感じ、「これからどうなるのかな?」と思うこともあります。

そんな中でも春というのは、不思議と「何か新しいことを始めてみようかな」という気持ちにさせてくれる季節です。散歩を始め、部屋を少し片付けるなど、小さなことでも気分が前向きになります。

暖かくなるこれからの季節は、外に出るのも楽しみです。近くを歩くだけでも、草木の芽吹きに春を感じられます。

新しい年度の始まり。あまり気負わず、自分のペースで一歩ずつ。この一年が皆さまにとって穏やかな日々になりますように。



— 今月の頭の準備体操 —

春にまつわる言葉を漢字で書くと、意外と難しいもの。今回は花や山菜、春の風景などをテーマにした「難読漢字クイズ」です。いくつ読めるか、ぜひ挑戦してみてください。

【問題】

- | | | |
|-------|-------|------|
| ① 桜桃 | ② 蒲公英 | ③ 蕨 |
| ④ 薇 | ⑤ 山葵 | ⑥ 土筆 |
| ⑦ 若布 | ⑧ 菜花 | ⑨ 朧月 |
| ⑩ 春告魚 | ⑪ 木通 | ⑫ 躑 |
| ⑬ 躑の臺 | ⑭ 桜鯛 | ⑮ 春霞 |
| ⑯ 山桜桃 | ⑰ 山葵菜 | ⑱ 花筏 |
| ⑲ 雲雀 | ⑳ 燕 | |

※解答は3ページ目の食材を使ったレシピの下にあります。



読めば トクする 裏ワザ大百科

「いざという時に慌てない玄関に置く防災グッズ」

新生活が始まる春は、防災を見直す良い機会です。避難時に必ず通る「玄関」を防災の拠点として整えておくと、いざという時の行動がスムーズになります。

■人感センサー付きライト

停電時の室内は想像以上に暗くなります。人感センサー付きライトを玄関に置くと、足元を照らしてくれます。乾電池式なら停電時も安心です。

■防寒コートを1着

寒い季節の避難に備え、古いコートを玄関に1着掛けておくと安心です。靴を履きながらすぐ羽織れます。

■底の厚い靴

地震後はガラス片などが散乱します。底の厚いスニーカーを玄関に置いておくと安全に避難できます。

■ホイッスル

災害時に建物に閉じ込められた場合、ホイッスルを玄関付近に置いておくと自分の存在を知らせることができます。

■養生テープと油性ペン

避難先をドアにメモで残すなど、安否を伝える連絡手段として役立ちます。

■避難用リュック

水や非常食などを入れた持ち出しリュックは玄関に置き、すぐ背負えるようにしておきましょう。

必要な備えは押し入れではなく、逃げ道の玄関へ。小さな準備が安心につながります。



木に親しみ、人や環境にやさしい住まい

株式会社 三協住宅

松江市宍道町宍道 803-2 TEL 0852-66-0326