

施設事業あんない まるごとけんこう館

要予約
料金
500円

5月

おなか元気教室

～健康長寿と腸内フローラ～

日時：5月12日(土) 10:00～11:30

※申込受付 4月12日(木)から

定員：先着30名

内容：講話(腸内環境の話)



6月

知って得する

はり・きゅう・つぼ

日時：6月9日(土) 10:00～11:30

※申込受付 5月9日(水)から

定員：先着30名

内容：講話、はり、きゅう体験



7月

野菜ソムリエに学ぶ

旬な野菜の魅力

日時：7月14日(土) 10:00～11:30

※申込受付 6月14日(木)から

定員：先着30名

内容：講話、自宅で簡単にできる野菜作り体験



まるごとけんこう財団

(公財)郡山市健康振興財団

〒963-8024

郡山市朝日二丁目 15-1 (郡山市保健所内)

TEL・024-924-2911

FAX・024-924-2907

Email:kkz@marugotokenkou.com

まるごと けんこう

No.3

今、あなたに知ってほしい!

笑いの効果



施設事業案内(健康教室)

健康レシピ掲載中

(公財)郡山市健康振興財団

まるごとけんこう財団

電話: 024 (924) 2911



笑う門には福来たる

笑うことによって健康になる・・・

皆さんご存じですか？

最近「笑い」が体にも良いという事が、医学的に実証されてきています。

【笑いの効果】

《その①》免疫力を高める

私たちの体では悪影響を及ぼす物質を退治したり免疫のコントロールを行ったりする免疫システムが働いています。

笑いにはこの免疫システム全体のバランスを整える効果があることが明らかになっています。

《その②》血行促進

思いきり笑うことにより、体内に酸素がたくさん

取り込まれるので血の巡りが良くなります。

《その③》自律神経を整える

人は起きている間、緊張モードでいることが多いのですが、笑うことにより頻りにリラックスモードに切り替わるようになります。その結果神経のバランスが整うようになるのです。

《その④》筋力アップ

大笑いすると腹筋・横隔膜・肋間筋・顔の表情筋がよく動きます。よって、多少でも筋力が鍛えられるのです。

その他にも幸福感をもたらす、鎮痛作用がある、認知症の予防にもなるなど、体にも心にも良い効果がたくさんあることが発表されています。

しかし体に良いとわかって、笑うことには限度があると思います。お笑い番組を見ても笑いのつぼは人それぞれです。

ならば自分で笑いのネタを作り出しましょう！

本当は胸にとどめておきたい失敗談や、気にしている短所なども、笑い話に変えてしまいましょう！

嫌なことがあっても「ネタになる♪」と思えば、気持ちが

前向きな思考に変わっていくのではないのでしょうか。

笑うことで体も心も元気に！

今回は笑うことプラス食事でも免疫がアップできるレシピをご紹介します。

【免疫力を高める食事】

～POINT～ 積極的に取りましょう！

- ・緑黄色野菜に多いビタミン類（A、E、C）
- ・きのこ類
- ・ヨーグルトなどの乳酸菌を多く含む食品



健康レシピ

温(蒸)野菜サラダ

材料（4人分）

かぼちゃ160g ブロッコリー120g にんじん100g
さつまいも120g きゃべつ2枚 オクラ4本

～作り方～

- ①旬の野菜をよく洗って蒸し、好みのソースでいただく。
- ◎ヨーグルトソース
プレーンヨーグルト大さじ2 砂糖ミニさじ1 みそ小さじ1
- ◎梅しそソース
カリカリ梅（みじん切り）1個 かつお節 1g
青しそ（みじん切り）2枚 オリーブオイル大さじ2

きのこたっぷりれんこん団子汁

材料（4人分）

鶏もも肉100g れんこん100g しいたけ2枚
白玉粉50g ごぼう30g しめじ40g ねぎ20g
舞茸40g ごま油小さじ1 だし汁600cc みそ大さじ2

～作り方～

- ①鶏肉は一口大、ごぼうは笹がきにして水にさらし、しいたけは細切り、しめじは小房に分け、舞茸は食べやすく裂く。
- ②れんこんは皮のむいてすりおろし、白玉粉を加えて練り一口大の団子を作る。
- ③ごま油を鍋に入れて鶏肉・ごぼうを炒め、だし汁・きのこを加えて煮立てる。
- ④③に②の団子を入れて火を通し、みそを加えて椀に盛る。
- ⑤小口切りのねぎをのせていただく。

監修：管理栄養士 影山美起