

COCOKARA

ココカラ習慣であなたをチェンジ!

ココカラ習慣とは、心（ココロ）と体（カラダ）にいい生活習慣のこと。一つひとつは簡単にできることでも、ココカラ習慣にチェンジすると、心と体、両面の調子が整ってきます。さあ早速はじめてみましょう。

気持ちをラクにする習慣 ～心をやわらげるヒント

常にストレス状態なのが現代人の特徴です。ストレスに押しつぶされないように、心身をリラックスし、ストレスの緩和に役立つ方法を知っておきましょう。



五感を刺激してエネルギーをチャージ

自然のなかにひとり、身をおく

自分に戻る時間をつくる

疲れたとき、元気が出ないときは、自然のなかに身をおいてみましょう。人間本来の居場所であった自然に帰ることで心の疲れがリセットされます。遠い場所まで出かける必要はありません。身近な公園やいつも歩く道にも木々や草花など自然を見つけることができます。空を見上げ、目を閉じて深呼吸してみてください。あたたかな日の光や風が肌で感じられ、さまざまな音や香りが漂うことに気づくでしょう。忘れかけていた心身の感覚が戻ってきます。

深呼吸をする

心と体に効く「ほっと一息」

張り詰めた気持ちでいたり、嫌なことをがまんしたりしているときは、いつのまにか肩に力が入り、息を詰めている自分に気づきます。深呼吸は、そんな緊張した心と体をス～ッとラクにします。また、精神を集中させ、気持ちを落ち着かせる作用もあるので、忙しくて時間がないとき、短時間でやりとげなければならないことがあるときにもとり入れてみてください。とくに自律神経の働きを活性化させリラックス効果が得られる腹式呼吸を意識すると効果的です。



赤信号で立ち止まったときなど、イライラして待つのではなく、ラッキータイムと思って深呼吸を

呼吸が自律神経の働きを活性化

腹式呼吸の手順

● 基本は“息を吐くこと”

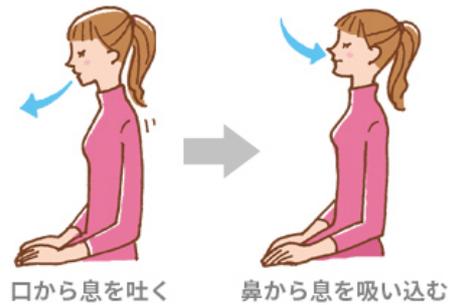
まずは体のなかの嫌なものをすべて出し切るつもりで、長くゆっくりと吐き切ることがポイントです。

おなかのなかの空気を出し切るつもりで、口から5秒ほどゆっくり「ふ～」と息を吐く。

吐き切ったら、そのまま3秒ほど待つ。

おなかのなかを空気でいっぱいにするつもりでゆっくりと鼻から息を吸い込む。

①～③を5回繰り返す。



和定食を食べよう!

和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。

忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。

市販のものうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

季節の変わりめの免疫カアップ定食



エネルギー：517kcal
塩分：3.6g

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルは五大栄養素といわれ、体にとってなくてはならない栄養素です。なかでもビタミン・ミネラルは現代人に不足気味な栄養素ですが、体の調子を整え、免疫力をつけてくれる大切なもの。野菜に多く含まれているので意識してとるようにしたいものです。

献立メニュー

サワラの木の芽焼き
春野菜の蒸しもの マヨポン酢かけ
ミズナの即席漬け
麦ごはん
ワカメのみそ汁

サワラの木の芽焼き

材料 (2人分)

サワラ：140g (2切れ)
しょうゆ：小さじ2
みりん：小さじ2
木の芽：適量
キュウリ：1/3本



エネルギー：141kcal
塩分：1.0g

サワラは骨があればのぞく。

しょうゆ、みりんと木の芽のみじん切り1/2量を合わせて①を漬けて10分おく。

付け合せのキュウリは蛇腹に切り、塩（分量外）でもみ、食べやすい長さに切る。

②の汁けをきり、グリルで焼く。途中、②の漬け汁をつけながら両面を焼く。

残りのみじん切りの木の芽をのせて少し焼き、器に盛り、木の芽をのせ、③を添える。



キャベツ

胃炎や胃潰瘍を防ぐビタミンUが豊富。ビタミンCや食物繊維も多い。