

ちよこつと通信

カラダに効く～季節の食養生

季節の変わり目は要注意

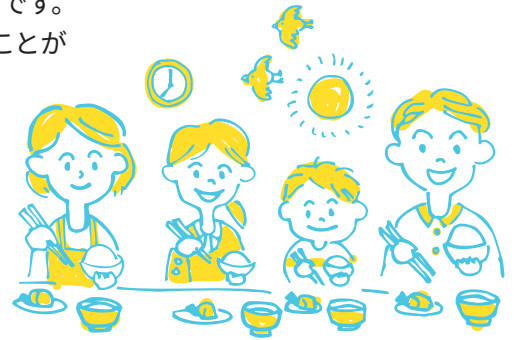
GW明けに不調が起こる原因とは？

春の柔らかな陽気から夏のような日差しへ変化していく春の終わりの時期。寒暖差や気圧の変化による頭痛やめまいといった体調不良に加えて、環境の変化によるストレスで自律神経が乱れやすくなって心の不調も起こりがちに。特に5月の大型連休明けは日常の生活のリズムに戻るのがつらくなってしまふことがあります。急に戻そうとするとかえって疲れが増してしまうこともあるので、例えば、朝日を浴びる、朝食をとる、軽く体を動かすなど、ゆっくりペースで整えていくことが大切です。

心を整えるセロトニンで体も元気に

心身ともになんだかすっきりしない…。こんなときは「幸せホルモン」と呼ばれている脳内物質セロトニンを増やすことが効果的。セロトニンの合成を助けるのが、必須アミノ酸のトリプトファンとビタミンB6です。トリプトファンは体内で作ることができないので食べ物から摂取する必要があります。豆腐や納豆などの大豆製品、牛乳やチーズなどの乳製品、バナナやナッツ類に多く含まれています。ビタミンB6は赤身の魚やさばなどの

魚介類、鶏肉や豚肉などの肉類、玄米などに豊富に含まれています。玄米や肉や魚を上手に組み合わせて、主食・主菜・副菜をバランスよく食べるようにしましょう。



頭のトレーニング

下に挙げた慣用句の□部分には、数字が入ります。3つの□に入る数字の合計はいくつでしょうか。

五十歩 歩
+
 人十色
+
仏の顔も 度まで

ちょっと気になる 今日は何の日



5月15日「笑点」の放送開始

1966年(昭和41年)、日曜夕方の顔ともいえる演芸番組「笑点」の放送がスタート。初代司会者は立川談志さん。お茶の間に軽妙な笑いを届け続けています。



5月17日 大谷翔平の日

5月はアメリカでアジア・太平洋諸島系アメリカ人などの功績をたたえる月。大谷選手の背番号17にちなみ、ドジャースの本拠地ロサンゼルス市が2024年に制定。

(三十一日)日: 2026年 5月 14日

本紙掲載記事の無断転載・複写を禁じます。編集・制作: 港北メディアサービス

マニユライフ生命保険株式会社



マニユライフ生命コールセンター
0120-063-730

受付時間9:00~17:00(土日祝・12/31~1/3は除く)

本社: 〒163-1430 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号
東京オペラシティタワー30階

公式ウェブサイト: www.manulife.co.jp

●担当は