

今月のテーマ

## 「笑い」で脳を活性化

～思いっきり笑って認知症予防～

## ～笑いに勝る良薬なし！～

あなたは最近声を上げて笑いましたか？笑う機会が少なくなつたと感じるなら、それは危険信号かもしれません！実は、笑いと認知機能低下との間には、密接な関係があるのです。

大阪大学の大平哲也准教授が行った調査では、「ほとんど笑う機会が無い」人は「ほぼ毎日笑う」人に比べて認知機能が低下している人の割合が2倍以上多く、普段あまり笑わない人ほど認知機能が低下するリスクが高いと示されました。

次の項目に当てはまる人は、日常生活での笑いが少ない傾向にあるといわれています。

- ・高齢（特に70歳代以上）
- ・男性
- ・うつ症状がある
- ・野菜をあまり食べない
- ・喫煙をする
- ・外出する機会が少ない
- ・日常生活機能が低下している

笑いには認知症予防以外にも様々な健康効果があります。普段から「笑いの習慣をつける」ことを意識したいですね！



## ◆「笑い」の健康効果

## ①脳の働きが活性化

笑うと脳の海馬の容量が増えて、記憶力がアップ。

$\alpha$ 波が増えて脳がリラックスするほか、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発に。

## ②免疫力のアップ

ガン細胞やウイルス・細菌をやっつける、NK細胞が活性化。

## ③血行促進

笑いは深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。

体内に酸素がたくさん取り込まれ、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発に。

## ④自律神経のバランスが整う

笑うと副交感神経が優位になる。

交感神経とのスイッチが頻繁に切り替わることになり、自律神経のバランスが整う。

## ⑤筋力アップ

笑うと心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増える。

大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにも。

## ⑥幸福感と鎮痛作用

笑うと、幸福感をもたらす脳内ホルモンのエンドルフィンが分泌される。

## ◆ストレスは認知症の原因に

過剰なストレスは身体をむしばんでいきます。過剰なストレス状態では、コルチゾールというホルモンが大量に分泌され続けます。コルチゾールが必要以上に分泌されると、海馬が萎縮してしまいます。海馬の萎縮はアルツハイマー病に見られる特徴です。また、コルチゾールの大量分泌は高血圧や高血

糖、骨粗鬆症や免疫力の低下なども招きます。様々な病気にかかりやすくなり、アルツハイマー病だけではなく、その他の認知症になる確率も高くなります。ストレスは認知症発症のリスクを高めてしまうのです。

ストレス対策のために「笑い」が効果的です。笑うことで、副交感神経が刺激され神経伝達物質のアセチルコリンを生成し、海馬の機能を向上させます。そしてなにより、笑うことでストレスによる緊張状態を解き、リラックス状態になることができます。笑うことで免疫力が上がるとも言われているので、認知症予防だけではなく、健康にとっても良いことです。人とコミュニケーションを取ったり、テレビを見たり、運動をしたり、遊んだり、綺麗な景色を眺めたり…。笑う生活習慣を身につけて、認知症を予防しましょう！



# MSP 栄養士のレシピ

今月の食材はセロリです。

シャキシャキした歯ごたえと、独特の香りがあり、和名はオランダみつばです。ビタミンB群、ビタミンC、ミネラル類、食物繊維などが含まれています。また、血圧降下作用のあるカリウムや、神経の興奮を抑える効果のあるカルシウムも含まれています。葉の部分にはβ-カロテンが多く、血液をサラサラにする効果のあるピラジンも含まれるので、葉も捨てずに食べましょう。



## ●セロリと鶏ひき肉のにゅうめん

材料（2人分）

そうめん	2束
セロリ	1/2本
鶏ひき肉	90g
だし汁	3カップ
A 生姜チューブ	2cm
ごま油	大さじ1/2
B 塩こしょう	少々
酒	大さじ1
粗びき黒こしょう	お好みで
ごま油	お好みで



セロリと鶏肉のだしがよく出たにゅうめんはホッとする味

作り方

- ①セロリは筋を取り、茎は斜め切りにする。葉はざく切りにする。
- ②鍋にAを入れて中火で熱し、香りが立ってきたら、鶏ひき肉を加えて炒める。
- ③鶏ひき肉の色が変わったら、セロリの茎を加えてさっと炒める。
- ④だし汁を注ぎ、セロリの葉も加える。
- ⑤アクを取りながら、弱火で5分煮る。
- ⑥Bで調味する。
- ⑦そうめんを表示時間通りにゆでて、流水で洗い、水気を切る。
- ⑧⑥に⑦を加える。
- ⑨器に盛り、好みで粗びき黒こしょう、ごま油を加える。

## ●白菜とセロリの甘酢漬け

材料（4人分）

白菜	100g
セロリ	1本
にんじん	1/4本
鷹の爪	1本
塩	適量
A 酢	大さじ6
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/4

作り方

- ①白菜、セロリは一口大のそぎ切りにする。
- ②にんじんは薄切りにして塩をしっかりとみ込み、しんなりしたら塩を軽く洗い流して水気を絞る。
- ③鷹の爪は種を取り除く。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせて、①、②、③を漬け込む。
- ⑤器に盛りつける。



茎がしんなりしたセロリは、根元を冷水につけると復活!!

## ●セロリと焼き豚の中華和え

材料（2人分）

セロリ	1本
焼き豚	80g
A しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

- ①セロリは筋を取り、茎は斜め切りにする。葉は5mm幅に切る。
- ②焼き豚は厚さ3mmにスライスし、幅2cmに切る。
- ③ボウルに①、②、Aを入れて和える。