

ME-BYO STYLE

Healthy lifestyle magazine

家族が大事ってことは、私も大事ってこと。



Designing
Lifestyle

ME-BYO（未病）の改善

3つの取組み

食

春のME-BYOレシピ

運動

笑顔溢れる親子ヨガ 他

社会参加

子供の自己肯定感を育てる
コミュニケーション

Cooking

春の ME-BYO レシピ

膨らんだ蕾が芽吹き始め、動物も冬眠から目覚め、エネルギーが上に向かっていきます。

私たち人間も自然の一部です。春になるとなんとなくウキウキしたり、気持ちや体にも変化を感じる方も多いと思います。

しかし、春は五月病のように、時には体や心にトラブルを起こしてしまうこともあります。春はゆらぎの季節と表現されるように、不安定になりやすい季節でもあるのです。急な肌荒れやアレルギーを引き起こしたり、イライラや頭痛、めまいなど、体の上部に症状が現れやすくなります。

春にはフキノトウや菜の花、タケノコなど解毒作用の強いものが生えてきます。また、イライラやめまいなどには、鉄分の豊富なアサリなど、貝殻ごと煮込んだスープやソースなどがオススメです。ぜひ、春の旬や心地よい苦味を沢山味わってデトックスしてください。

あざりとトマトのスープ



INGREDIENTS

4人分材料

あざり 200g	じゃがいも 100g
○にんにく 1かけ	白ワイン 120cc
○生姜 1かけ	☆トマトジュース100%(塩なし)200cc
○玉ねぎ 120g	(お子様向けは糖度高めのものをお勧め)
○セロリ 80g	☆カレー粉 小さじ1(お好みで調整)
○パクチー 1軸	☆コンソメ 小さじ1~2
クミンシード 小1~2	
●サフラン ひとつまみ(なくても可)	
●ローリエ 1枚	
トッピング用 パセリ 適量	

HOW TO COOK

- あざりを洗い、砂抜きしておく。○をみじん切りにする。じゃがいもは皮を剥き1cm角に切る。
- 鍋にオリーブオイルをひき、にんにく、生姜、クミンシードを入れて香りが立ってきたら玉ねぎとセロリ、パクチー、じゃがいもを入れ炒める。
- 2が柔らかくなってきたら、あざりを入れてなじませ、白ワインと●を入れて蓋をして蒸す。
- あざりが開いたら、☆を入れなじませる。
- 全体がなじんで火が回ったら味を調べ、器によそいパセリのみじん切りを添えて完成。



坂井 美穂 / Miho Sakai

国際薬膳調理師 / 料理研究家 / 東京健康科学専門学校非常勤講師
モデルとしてパリコレクションなどのショーを中心に活動した後、2011年よりフレンチ薬膳をスタート。身体の内から溢れる美しさや健康を追求したサービスを提案している。



春にんじんは柔らかくて甘さがあります。

皮ごと擦りおろし、栄養まるごとスイーツとしていただきます。

また、米粉はグルテンフリーであり、でんぷん質で固まるので扱いが簡単です。

ダマになりにくく、多少こね回しすぎても大丈夫！ お子様とのお菓子作りにもおすすめです。



米粉の春キャロットケーキ



INGREDIENTS

材料

【材料18cmパウンドケーキ型】

米粉 150g	金柑皮みじん切り 大さじ1
チャイミックス(なしでも可)5g	てんさい糖 30g
ベーキングパウダー 7g	春にんじん 1本
米油 20g	アーモンドスライス 適量
卵 1個	

HOW TO COOK

- 1 春にんじんはよく洗い、皮ごとおろし器で擦る。
- 2 型にオーブンシートを敷いておく。
- 3 米粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、チャイミックスをボールに入れへらで混ぜる。
- 4 2に溶いた卵、擦った春にんじんを入れさらによく混ぜる。
- 5 全体が混ざったら米油を入れさらに混ぜ、オーブンシートを敷いた型に流し込む。上にアーモンドスライスを散らし、180℃に予熱したオーブンで45分焼く。



中島 真知子 / Machiko Nakashima

インナービューティアドバイザー/神奈川県横浜市出身

無理なダイエットから体を壊し、食べる事の大切さを実感。そこから腸に特化したインナービューティに出会う。自分自身大きく変化した心身の変化を伝えたいとインナービューティアドバイザーとして活動。セミナーや実習、トークイベント等も行う。



ME-BYO STYLE ambassador



神奈川県 ME-BYO スタイルアンバサダーは、神奈川県が推進する「ME-BYO」に親しみを持っていただき、実際に日常生活において手軽に未病を改善できるコンテンツ「ME-BYO スタイル」の発信を行うことを目的に活動しています。

Yoga



笑顔溢れる親子ヨガ

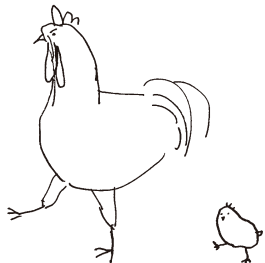
親子の楽しいコミュニケーションがME-BYOの改善につながる



『骨盤底筋と下半身の強化』

親子ヨガはママと子供のスキンシップを通して
信頼関係を深めることができます。

さらに、ママは子供と一緒に身体を動かすことで、
ストレスが解消され情緒が安定するといわれています。
今回は、女性が悩みがちな下腹部と下半身の強化に繋がる
簡単な2つのポーズをご紹介します。



1

下腹部を鍛えながら
楽しめる舟のポーズ



床に脚を揃えて座り、子供を膝の上に乗せます。
子供を支えながらゆっくりと足を床から浮かせて
お尻でバランスをとります。
2人で舟の上に乗っているような気持ちになりましょう。

2

一体感と集中力を
高める木のポーズ



2人で並んで脚を揃えて立ちます。手を腰にまわしてから
お互いバランスを取りながら反対側の脚を上げます。
片脚でバランスが取れたら手を上げていきましょう。
完成したら2人で木になった気持ちになりましょう。



藤井 やよい / Yayoi Fujii

ヨガ・ハンモックフィットネスインストラクター / 神奈川県横浜市出身
医療系研究員を経て結婚後、2人の子育て中に心身を崩した時にヨガに出会う。
ヨガが身体だけでなく心も整えてくれることを自身の経験によって実感。
現在では複数のスタジオでレッスンを持ちながら、ヨガの良さをママや子供に伝えていく活動をしている。



Walking



美姿勢ウォークで心もカラダも軽やかに！

毎日できる美姿勢ウォーク

運動する時間を確保するのが難しい子育てママに
オススメなのが「美姿勢ウォーク」

- ① みぞおちから引っ張られるように
- ② つま先は真っ直ぐ、歩幅は大きめに
- ③ うつむかず視線は前に、口角をキュッと上げる

この3つを意識して歩くと、お買い物の行き帰りも、
子供の送り迎えも立派な運動タイムに。
ちょっぴりスピードを上げると気持ちもカラダもスッキリ！



うつむかず視線は前に、
口角をキュッと上げる

みぞおちから
引っ張られるように

つま先は真っ直ぐ、
歩幅は大きめに



黒木 公美 / Kumi Kuroki

ノルディックウォーキングインストラクター／漢方養生中級指導士

出産・子育てで10年の運動ブランクを経てランニングを始め、自身の体調が整ったことからインストラクターに。
女性限定ノルディックウォーキングクラブを立ち上げ、横浜や鎌倉をめぐるワンデイプログラムを開催している。



Stretch



肩こり、背中の疲れをほぐすストレッチ

肩こり、背中の疲れの原因に、脇の下や肋骨周りの筋肉の硬さがあります。
肋骨周りの筋肉が硬くなると、呼吸が浅くなり、代謝が下がり、集中力も落ちてしまいます。



そんな時は簡単なストレッチでリフレッシュ！

- ① 腕を伸ばして肘を曲げ、手の平を肩甲骨の周りに添えます。
- ② そのまま肘をデスクやテーブルに置き、体の重さで上体を下に沈めます。(矢印の方向)
- ③ イタ気持ち良いあたりまで沈めたら、呼吸をしながら30秒キープ。



脇の下から体の側面の筋肉が伸びることで、ストレッチの後は呼吸がしやすくなり、
空気がたっぷり吸えるように感じます。沢山の空気が入ることで代謝もアップ！
会社のデスクやテーブル、ベッド、洗濯機などどこでもできる簡単なストレッチを
試してみてくださいね。



高橋 亜衣 / Ai Takahashi

美容整体師。自らが長年婦人科系不調で悩んだことをきっかけに、女性のための美容整体院を開業。
女性の不調とコンプレックス改善に尽力している。2017年に第一子を出産。自身も子育て真っ最中ながら、
経営者として手腕をふるっている。

Communication

「子供の自己肯定感を育てるコミュニケーション」

アナウンサーとしてこれまで沢山の方と話をする機会をいただけてきました。

そんな中、子育て中のお母さんから子供とのコミュニケーションについてご相談をいただきます。

お悩みで多いのはつい子供に怒ってしまうというもの。

私はその場合「まず子供の自己肯定感が育つように意識して会話をしてみたいかがでしょうか」とご提案しています。



自己肯定感とは「自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する語(※1)」で、近年幼少期に重視すべき発達課題の一つとされています。では、どうしたら自己肯定感を育てることができるのでしょうか。簡単なのは子供の言葉を繰り返して会話することです。

「今日はしんどかった」と言えば「しんどかったの。頑張ったね!」と共感する。

それだけで子供は自分を理解してもらっていると感じるでしょう。

最初から「何甘えたこと言っているの?」と言ってしまうと、本当にしんどいことがあった時でさえ、

自分は甘えてしまうダメな子なのだと考えてしまいます。

自己肯定感が育てば叱られた時も言い訳をして逃げようとするのではなく、自分の根本は曲げないまま、自らがダメだったのだろうかと欠点を考えなおすことができるようになります。

人から注意されるのを待つ子よりも、自分に自信を持ち自己修正の効く子に育ってもらう方が理想ですよね。

つい成長してほしいという親の愛から、怒りたくなる気持ちが先に出てしまうことはありますが、

まずは子供の言葉を受け入れてあげる度量の広さを持ってあげてほしいと思います。

そうすれば、きっと親子の会話はさらに楽しいものになるはずですよ。

※1 出典 実用日本語表現辞典



金谷 有希子 / Yukiko Kanatani

フリーアナウンサー・会社経営

早稲田大学大学院卒業後、報道キャスター、民放テレビ局アナウンサーを経て現在はフリーアナウンサーとして活動。不動産業でも女性の力を生かすビルづくりなどを提案している。

What's “ME-BYO (未病)” ?

未病 … 健康と病気を2つの明確に分けられる概念として捉えるのではなく、心身の状態は健康と病気の間を連続的に変化するものと捉え、このすべての変化の過程を表す概念です。

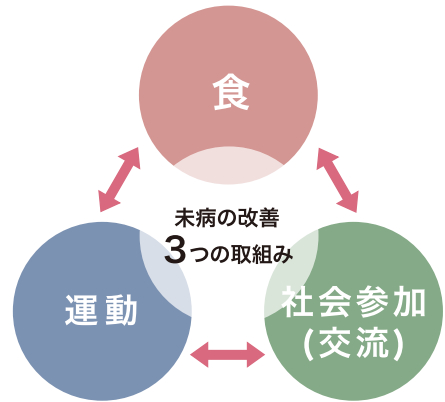


未病の改善

「未病の改善」は「食・運動・社会参加(交流)」を中心とする生活習慣の改善によって、特定の疾患の予防にとどまらず、心身をより健康な状態に近づけていく取り組みです。

3つの取組み

- 食** | 医食農同源の考え方で、口腔機能を大切に、バランスの良い食生活をおくる取組み
- 運動** | 日常生活におけるスポーツなど身体活動、ロコモティブシンドロームの予防・進行防止、適度の睡眠を組み合わせる取組み
- 社会参加** | 人と人の出会い・ふれあい・交流を進める取組み



ME-BYO スタイルのすすめ

「ME-BYOスタイル」とは、手軽にできる「未病の改善」の方法を生活習慣に取り入れたライフスタイルのことです。神奈川ME-BYOスタイルアンバサダーと県は、「ME-BYOスタイル」として発信しています。皆さんのライフスタイルのヒントにしてみてくださいはいかがでしょうか。



ME-BYO STYLE シンボルマーク

皆さんに「ME-BYOスタイル」を知っていただくため、シンボルマークをつくりました。花びらのそれぞれのカラーは「未病」を表現するグラデーションカラーです。



「ME-BYOスタイル」についてもっと知りたい方はこちらから。

「ME-BYOスタイルアンバサダー事務局」のFacebookページへリンクします。

<https://www.facebook.com/神奈川ME-BYOスタイルアンバサダー事務局-906012959561309/>

ME-BYO STYLE

*Walk!
Walk!
Walk!*

