

スキンシップの力

『スキンシップなんて恥ずかしくてできない』と思っ
ていませんか。確かに日本人はスキンシップが苦手です。しかし人間には人間となるために一定量のスキンシップが必要です。

人間は人生の中で特にスキンシップが必要な時期が2つあります。それは幼少期と高齢期です。

親が子どもに触れることは、子どもの生涯に大きな影響を与えます。スキンシップを積極的に行うと、脳内で作られる『オキシトシン』という物質が出やすくなりま
す。このオキシトシンは『絆ホルモン』とも呼ばれ、愛着関係を深めたり、ストレスを軽くしたり、情緒を安定させる働きがあります。スキンシップをしているときは、親子双方のオキシトシンの分泌が促進されるので、お互いの距離も縮まりますし、子どもだけでなく親も癒されたり血圧が下がったりなど、精神面と健康面に良い



保健師

結果をもたらします。幼少期のスキンシップが不足すると、オキシトシンが出にくい脳になり、情緒不安定になったり、感情のコントロールがうまくできずに、切れやすくなったりすることもあります。逆に、スキンシップをたっぷりすれば、オキシトシンが出やすい脳になり、親子間だけでなく他人に対しても親近感が持てたり、信頼することができたりなど、人間関係を豊かにします。

それ以外の時期でもスキンシップは不安や悲しみを癒し、人との『絆』を強め心身の健康を増進させるためにも、ずっと必要不可欠なのです。

スキンシップで強い絆を築いて、温かい愛に満ちた家族や仲間づくりをしましょう。



『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト 監修 KAGO 食スポーツ

食の町のアスリート・食レシピ menu.2

【材料 / 1人分】

豚骨……………40g	コンニャク……………15g
なたね油……………1g	ダイコン……………30g
焼酎……………10g	ニンジン……………20g
水……………適量	☆赤みそ……………20g
しょうが……………5g	☆黒砂糖……………5g
ごぼう……………20g	

【栄養価 / 1食あたり】

熱量……………266kcal	食塩相当量……………2.7g
たんぱく質……………9.0g	カルシウム……………69mg
脂質……………5.7g	鉄……………1.7mg
炭水化物……………15.3g	ビタミン B1……………0.24mg
食物繊維……………3.6g	



豚 骨

- ①ごぼうは縦半分切る。コンニャクは三角に切る。ダイコンは豚骨の大きさに合わせて切る。ニンジンは大振りに切る。
- ②しょうがはスライスする。
- ③鍋に油をしき豚骨に焼き目をつける。
- ④3に焼酎を入れ火にかけアルコールを飛ばす。
- ⑤4にダイコンとニンジン、コンニャクを入れ材料に火が通るまで煮る。
- ⑥煮汁が少し残るくらいまで煮詰める。
- ⑦材料に火が通ったら☆を入れ弱火で約30分煮る。

●郷土料理の豚骨はしっかりエネルギーを確保したいときのメインにおすすめ。圧力鍋で煮ると時間短縮になり、さらに柔らかくなります。