

好きな香りで気分転換

肩こりや冷え、不眠症など、年を重ねるにつれて現れる不調の緩和に、自然由来の「精油」を使ったアロマテラピーを試してみるのはいかがでしょうか。精油は花や樹木から抽出した天然の油のことで、飲み薬に比べて副作用が少なく、豊かな香りを楽しみながら心身の調子を整えることができます。アロマテラピーは若い女性のものというイメージを持つ人も多いですが、最近は男性の方も多く広い年代層での利用が増えているそうです。

特に人気なのはラベンダーです。やわらかく深い香りは副交感神経を刺激し、不安な気持ちを落ち着かせる効果があります。ハンカチやティッシュに垂らし、枕元などに置いておくことで安眠効果も期待できます。アロマは薬を飲むほどではないけれど、何となく気になる体の不調の緩和にぴったりです。手軽に試せる選択肢としてぜひ知って頂きたいと思います。

また、記憶力を高めるのに効果的な香りもあります。爽やかなレモンやローズマリーの精油です。頭をすっきりさせて集中力や記憶力を高め、認知症予防の効果も期待できます。しかし、苦手と感じる香りを我慢して嗅ぎ続けるのは逆効果です。自分が一番心地良いと思う香りを選ぶことが大切です。

精油はハンカチやティッシュにしみ込ませて使うほか、水で薄めてスプレーにするのもオススメです。100円ショップなどで購入できるスプレーボトルに、水やエタノールを50ml入れて、お好みの精油を10滴ほど垂らすだけ。部屋や車の中といった空間はもちろん、コロナ禍の現在はマスクに振りかけても気分転換になります。

人間の体はもともと自然由来です。なるべく天然の素材を取り入れることが大切だと思います。自分だけのお守りになるような精油をぜひ見つけて下さい。

＜オススメのアロマ精油＞

認知症予防	→	ローズマリー	レモン
安眠	→	ラベンダー	オレンジ
肩こり	→	ジュニパー	ユーカリ
冷え性	→	ローズマリー	ユーカリ
食欲不振	→	レモングラス	ペパーミント



加熱式タバコは安全か！？

加熱式タバコはクリーンで安全なイメージがありますが、実は紙タバコ同様、発がん性物質などの有害物質を発生させ、吸っている人の吐き出す呼吸を周りの人が吸い込む「受動喫煙」を引き起こしてしまうことが分かっています。



加熱式タバコは、タバコの葉を熱して蒸気を発生させる製品で、喫煙の際、蒸気中にはアセトアルデヒドなど発がん性物質や、依存症の原因となるニコチンが含まれている状態になります。

世界保健機関（WHO）は、紙巻きタバコなど従来のタバコ製品と同じ規制が必要だとの見解を示していて、従来製品に比べて「害が少ない」「健康上のリスクが低い」といった見方を認めてはいません。

紙巻きタバコによる受動喫煙は、大人で脳卒中、肺がん、虚血性心疾患、子どもで乳幼児突然死症候群のリスクを高めることが分かっている、厚生労働省研究班の推計では、受動喫煙により年間約1万5千人が亡くなっているとのことです。

加熱式タバコは2013年、世界に先駆けて日本で発売されました。加熱式タバコを吸う人の割合は15年に全人口の0.2%だったのが、19年には11.3%に急増しています。加熱式タバコによる受動喫煙の健康被害はまだ明らかになっていません。決して「絶対安全」というわけではありませんので、喫煙場所には十分気を付けて頂きたいと思います。

＜今週のオススメレシピ♪なすとツナのたたき★＞

【材料(4人分)】 なす(6個) ツナ缶(1缶) 万能ねぎ(3本) おろししょうが(少々) ポン酢しょうゆ(適量)

【作り方】

①なすは洗ってヘタをとり、1つずつラップをして電子レンジで5分程度加熱し、冷めたら縦半分に切る

②①の皮側に1cm幅に切り目を入れて更に並べ、軽く油をきったツナ、おろししょうが、小口切りに切った万能ねぎを散らす

③冷蔵庫で冷やし、食べる直前にポン酢しょうゆをかけたら出来上がり！

