

ME-BYO STYLE



食、運動、
社会参加（交流）

3つ

の取組みで
ME-BYO（未病）の改善

ME-BYO STYLE

Healthy lifestyle magazine

家族が大事ってことは、私も大事ってこと。



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つの取り組み

食

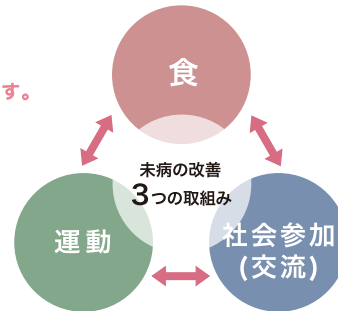
毎日の食生活を見直し、健康的な食生活へ改善すること。オーラルフレイル※対策も重要です。
※心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態

運動

日常生活にスポーツや運動を取り入れること。質の良い睡眠も重要です。

社会参加

ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会とのつながりを持つこと。



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。神奈川県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。



ME-BYO STYLE ロゴマーク

皆さんに「ME-BYOスタイル」を知っていただくため、ロゴマークを作りました。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。

神奈川県「ME-BYO STYLE」公式ページ

http://www.pref.kanagawa.jp/docs/mv4/me-byo_style/index.html

神奈川 ME-BYOスタイルアンバサダー

神奈川 ME-BYO スタイルアンバサダーは、皆さんが「ME-BYO」に親しみを持ち、日常生活において手軽にできる「ME-BYOスタイル」を発信しています。



KANAGAWA
ME - B Y O S T Y L E
a m b a s s a d o r



また、「ME-BYOスタイル」のコンセプトにご賛同いただいたパートナー企業との連携により、様々な形で普及を行っています。



ME-BYO スケールボード

「未病」の概念を知っていただくため、アンバサダーの意見から生まれたME-BYOスケールボード。アサヒ飲料株式会社のご協力により、冷蔵庫などに貼って使えるマグネット版を作成しました。県内のイベント等でお配りしています。



ME-BYO STYLE バッグ

「ME-BYOスタイル」と「キタムラ」のコラボバッグです。アンバサダーのアイデアをふんだんに取り入れた、普段使いにぴったりなデザイン。片面に「ME-BYO STYLE」のロゴ、もう片面は「キタムラ」の「K」マークをあしらいました。「キタムラ」のブランドカラーであるダークブルーを使用し、内装には「ME-BYOスタイル」のコンセプトカラーであるピンクをさりげなく配色しています。

※今後の配布予定はホームページ等でお知らせします。



「ME-BYOスタイル」の公式アカウントをフォローしよう！

新着情報を随時更新中！ InstagramやFacebookで「#mebyoスタイル」と検索してね！



腸活のすすめ



体のさまざまな不調に影響するといわれている腸。「腹に落ちる」「腹を決める」など日本では昔からお腹を大切にしてきました。ここでは、お腹の中の一番長い臓器「腸」に良い食や運動をご紹介します。

麺で腸活

甘酒といえば、飲み物というイメージを持つ方も多いかもしれません。今回ご紹介する「食べる麺甘酒」は、料理にもおやつにも、甘味として砂糖代わりに使うことができます。一日大さじ1杯程度がおすすめです。腸を整える「麺甘酒」を手軽に取り入れてみましょう。



食べる麺甘酒

HOW TO COOK



■材料

麺 150g
水 120cc
ごはん 100g
(炊き立てでない65℃以下のごはん)

■下準備

60℃のお湯500cc程度を魔法瓶(水筒やポットなど)に入れて温めておく。

- ① 全ての材料をボウルに入れて混ぜる。
- ② 鍋に①を入れ、弱火で温める。温度計を使用し60℃まで温める。(余熱で65℃くらいがベスト)
- ③ 魔法瓶のお湯を捨て、その中に②を入れてフタをする。
- ④ 8時間～12時間放置する。味見をして甘くなっていたらできあがり。
- ⑤ タッパーなどに入れ替えて冷蔵庫で冷やす。(保存期間の目安は冷蔵庫で1週間)

インナービューティレシピ

漢方薬の一つでもある葛。葛のとうりは体の芯を温め、胃腸の調子を整えます。腸が整うと心も穏やかに。お家でのリラックスタイムに、心も体もホッとする優しい甘さの麺ホットミルクはいかがでしょう？

麺甘酒を使った とろり麺ホットミルク

HOW TO COOK

■1人分材料

本葛 10g
ぬるま湯 大さじ1
牛乳 100cc
(豆乳でも可)
麺甘酒 大さじ2
ラム酒 数滴 (お好みで)

- ① 本葛とぬるま湯を小さな鍋に入れ、塊ができないように溶く。
- ② ①を弱火にかけて少しずつミルクを入れ、とろりとするまでヘラでよく混ぜる。
- ③ とろりしてきたら、火を止めて麺甘酒を入れ、よく混ぜる。
- ④ 最後に香りづけとしてラム酒を垂らし、カップに移す。



麺の力を生かすために甘酒は火を止めてから入れます。お好みで、抹茶パウダー、野菜パウダー、ジャムなどを入れ、オリジナル麺ホットミルクをお楽しみください。ラム酒を入れずに擦りリングを入れても。



鈴木 ひろみ / Hiromi Suzuki

一般社団法人日本麺クリエイター協会代表理事

女性が自分も大切な人の体も守ることができるのは、ママの笑顔と「食」だという想いを持つ。簡単・時短で美味しく、体に優しい料理を叶える麺の力に気づき、自家製で麺を作るように。現在は麺の魅力を広めるため、資格講座を開設し育成にも力を注いでいる。



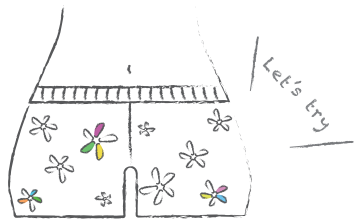
中島 真知子 / Machiko Nakashima

ライフスタイル提案型サロンsimpure代表・インナービューティアドバイザー

無理なダイエットから体を壊し、食べることの大切さを実感。その後、腸に特化したインナービューティに出会う。自らの経験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、実習、トークイベント等で腸内環境を整える大切さを伝えている。

下腹ぽっこりに効く腸活 ストレッチ

デスクワークや立ち仕事が多い方は、常に下腹部が圧迫されがちです。腸が圧迫されることで、ぽっこりお腹や下半身太り、むくみ、冷えの原因になると言われています。ここでは、蠕動(ぜんどう)運動(腸の動き)を活発にし、腸の老廃物や便を溜めない体をつくるための腸ストレッチをお伝えします。



①体と腕を上伸ばす



まっすぐに立って足を肩幅に開きます。8秒かけて息を吐きながら、背骨と背骨の間が空くようなイメージで背伸びをしましょう。息を吐ききったら元の姿勢に戻ります。(3回)

②体側を伸ばす



手を組み、体を横に倒して側面を伸ばします。これも8秒かけて息を吐きながら伸ばしましょう。

※②③④は左右交互に3回ずつ行う。

③ひねる



腕をおろし、下半身を固定したまま、半身を横にひねります。8秒かけて息を吐きながら行いましょう。腸を中心に集めるイメージで、胴体を横に向けると効果的です。

④蹴り上げる



8秒かけて息を吐きながら、太ももで腸を蹴り上げるようにウエストをひねります。息を吸いながら足を戻します。

⑤骨盤底筋群を刺激する



しゃがんでおしりを前後に揺らします。呼吸を忘れずに5回程度行いましょう。

岩崎 恵子 / Keiko Iwasaki

プライベートサロンVinaka代表・美腸アドバイザー

長年腸と婦人科系の不調で悩んだことをきっかけに、腸と体温の大切さに気づく。現在、美腸と黄土よぎ蒸しアドバイザーとして活動。生活習慣の見直し・食事・運動指導など、腸から健康にするためのセミナーも開催している。



ママと子どものための幸せ習慣

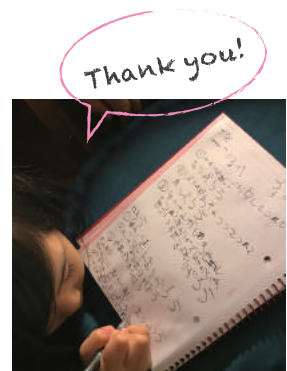
家族とママが毎日笑顔で過ごせたら幸せですね。特にママが笑顔でいることは、家族の笑顔につながります。ここでは、ママと子どもとのコミュニケーションや、ママ自身のセルフケア法など、心も体も健やかでいるためのヒントをお伝えします。

“ありがとう”が子どもの未来を明るくする

“ありがとう”のチカラをご存知ですか？

なんとなく抽象的に感じる「感謝」ですが、特にアメリカでは感謝と幸福に関する調査が進められていて、とても多くの感謝の「効能」が報告されています。感謝が習慣化しているひとは…

- より楽観的で幸福感をもつ
- より多くの運動をし、健康に留意する
- はつらつとして、注意力があり、生き生きとしている
- より他者を助け、寛大で思いやりがある
- より喜びや楽しみを感じる
- より外交的である
- 睡眠の質や長さが向上する



そこで、私は5歳の娘の寝かしつけのとき、その日の“ありがとう”を3つノートに書く「ありがとう日記」を書いています。ポイントは、ありがとうを見つける視点を育むこと。字が書けるようになってからは、娘と一緒に書くこともあり、親子の素敵なコミュニケーションになっています。今では娘はありがとう探しの名人！素敵なありがとうをいっぱい教えてくれて、こちらまで幸せな気持ちになれます。「感謝」は筋トレと同じ。何度も感謝を見つける練習をするうちに、いつしか自然と感謝を見つけ、感謝の気持ちがあふれるようになります。ありがとうにあふれる家族が、世界中に広がりますように！あなたもぜひ自分で、またはご家族と「ありがとう日記」に挑戦してみてくださいね。

参考: Robert Emmons “Why Gratitude Is Good” Greater Good Magazine (カリフォルニア大学バークレー校 Greater Good Science Center 発行), 2010年11月



鶴賀 奈穂乃 / Nahono Tsuruga

株式会社フリーライフ代表取締役・フリーライフコーチ・写真家
 待望の女の子を出産後、精神的にも経済的にも非常に苦しい時代を経験。
 その後コーチングや心理学、哲学を学び、現在は『本当に生きたい人生』を生きるための、心と体のセルフコーチングを伝えるフリーライフコーチとして活動中。

子連れOK! 広々とした芝生でリフレッシュできる 臨港パーク

この春、新米ママになった私のおすすめは、「みなとみらい駅」から歩いてすぐの地区最大の緑地、臨港パーク。広々とした芝生広場で、子どもと一緒に日光浴できる開放的なスポットです。レジャーシートを持って芝生にゴロンとすると、自分だけの空が一面に広がりますよ。ぜひ、親子で臨港パークを訪れてリフレッシュしてみてくださいね!



園内にあるオブジェ「フルーツツリー」を子どもと眺めるのもおすすめです。フルーツだけでなく、野菜もたくさんなっているちょっと不思議なオブジェ。「これは何かな?」なんて当てっこゲームで楽しんでいます。

アクセス
 みなとみらい駅より徒歩5分
 (みなとみらい線/東急東横線・副都心線直通)
 桜木町駅より徒歩12分/バス11分/タクシー5分
 (JR京浜東北線・横浜市営地下鉄)

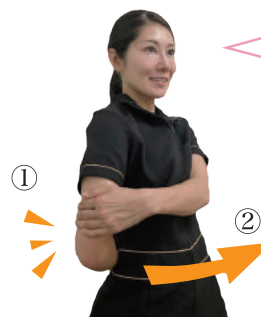
金谷 有希子 / Yukiko Kanatani

フリーアナウンサー
 早稲田大学大学院卒業後、公共放送の報道キャスター、民放テレビ局アナウンサーとして、報道から情報まで幅広く担当。現在はママアナウンサーとしてCM・番組・イベントのMCなどでも活動中。



産後ママのための肩のインナーマッスルストレッチ

肩こりは、産後ママのほとんどが経験する不調です。授乳やおむつ替え、抱っこなど、肩周りの筋肉が疲労しやすいため、血行不良から肩がこりやすくなります。私も昨年秋に一児の母となり産後ママの大変さを実感中! そこで今回は、簡単にできる肩のインナーマッスルストレッチをご紹介します。



- ① 右手を曲げ、手の甲を腰に当て、肘の上あたりを左手でつかみます。
- ② 反動をつけず、息を吐きながら前に引きます。呼吸をしながら1分ほど続けましょう。
※1回あたり約1分、左右3回ずつ行うと効果的です。



※肘がつかめない方は、図のように肘の内側を持って引きましょう。



高橋 亜衣 / Ai Takahashi

わくわく治療院 代表取締役社長
 ダイエットやお肌のトラブル、婦人科疾患で長年悩み続け、美容や健康のために投資したお金は、高級輸入車を数台買えるほど。そんな自身の経験から、女性が健康でキレイになれる美容整体院「わくわく治療院」を展開中。