



健康運動指導士
瀨砂 道世(はますな みちよ)さん

30年前からエアロビクスやヨガなどのインストラクターとして活動。4年前に「笑いヨガ」に出会い、笑いヨガティーチャーの資格を取得。現在はスポーツクラブのほか、毎週火曜と毎月第2日曜は公園で無料ヨガ体験会を行うなど、たくさんの市民を指導している。

笑いは心を切り替えるための
最高の手段です。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ！宮崎人」。今回は、笑いを取り入れた健康な体づくりを支援している健康運動指導士の瀨砂道世さんです。



▲みやざき臨海公園で笑いヨガを体験した皆さん。笑顔が弾けています！

「ほっほっ はははっ」
笑いヨガって何!?

笑いヨガとは、笑いとヨガの呼吸法を合わせたエクササイズの一つ。平成7年にインド人の医師が始め、現在では100か国以上に広がっています。普段あまり笑う機会が少ない人でも、体操として腹筋を動かす声を出すことで、その人の置かれている心身の状況やユーモアのセンスに左右されることなく、誰もがいくらかでも笑うことができます。

瀨砂さんが笑いヨガと出会ったのは、今から4年前。それまで30年以上にわたってエアロビクスやヨガのインストラクターとして精力的に活動していましたが、股関節を故障し、思うように運動できなくなりました。「でもインストラクターはいつも笑顔でいるもの。私は周囲の心配を振り払うように、いつも以上に笑顔で元気を演出していたんです。気が付けばとても疲れていて、自分の心は本当に笑っているのかと思うようになっていました」

大切なのは自然に笑うこと

そんな時にテレビで目にしたのが笑いヨガ。強い自分を演じるのではなく、自然に笑うことが大切なんだ、と瀨砂さんは気付かされたそうです。「何より、笑いヨガがしっかりと体操として作られていることに魅了されました。今までも、参加者全員で

開放感を感じたいとヨガやストレッチの最後に笑うことを取り入れてきた私に、笑いヨガはぴったりだったんです」

瀨砂さんはすぐに笑いヨガの学習を開始。現在は笑いヨガティーチャーとして、公民館講座や介護予防教室などで指導にあたっています。参加者にいきなり笑いを促しても当然ながら硬くなる人が多いそうですが、かえって照れ笑いが増え、自然な笑いへとつながっていくそうです。「生きていけば、辛いこともある。いろいろありますよね。だからこそ心を開いて、表情を緩めてほしいんです」。

みんなが毎朝笑い合えるように

笑いヨガを始めたインド人医師は「笑いが病気を治すわけではないが、笑う人の方が薬の効きは良いし、治りも早い」と言って、ポジティブであることの大切さを説いたそう。瀨砂さんも、誰にでもある毎日のネガティブな感情を少しでも軽くするために、笑いを取り入れてほしいと語ります。「笑いは、心を切り替えるための最高の手段。いつでも誰でも簡単に、笑っている間は気持ちを楽しめることができますよ」。

みんなが毎朝近所の人と笑い合えるような場作りのお手伝いがしたいという瀨砂さん。その笑顔は、ますます輝きを増しています。



旬食レシピのお弁当

旬の食材を使ったお弁当のレシピを紹介します。お弁当に限らず、普段の食卓にもぜひ活用してください。

たけのこの春巻き

新じゃがいもと
スイートコーンのお焼き

カロリーが
豊富!

大葉に含まれる香り成分ペリラルデヒドには殺菌作用があり、食中毒の予防に効果があります。市内では主に高岡地区や北地区で通年生産されています。

vol.01 大葉のいなり寿司

程よい甘さの油揚げに、大葉の香るすし飯を詰めます。梅干しの酸味が爽やかな味を一層引き立てます。

[材料] 12個分



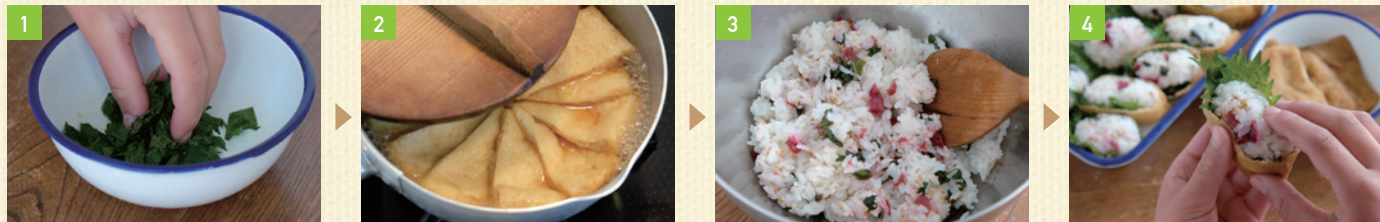
- | | | | | | |
|--------|------|-------|----------|-------|--------|
| 大葉 | 20枚 | ☆水 | 200ml | (すし酢) | |
| 油揚げ | 6枚 | ☆砂糖 | 大さじ1・1/2 | ★砂糖 | 小さじ2 |
| 温かいご飯 | 400g | ☆しょうゆ | 大さじ1・1/2 | ★塩 | 小さじ1/3 |
| 梅干し(大) | 1個 | ☆酒 | 大さじ1 | ★酢 | 大さじ1 |
| 白炒りごま | 大さじ1 | ☆みりん | 大さじ1 | | |

check

「たけのこの春巻き」「新じゃがいもとスイートコーンのお焼き」のレシピはこちら

※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

[作り方]



1 大葉8枚は1センチ角に切り、塩小さじ1/2(分量外)で塩もみする。しんなりしたら洗って水気を絞る。

2 油揚げは上から菜箸を押しように2、3回転がして開きやすくする。熱湯を回しかけて油抜きし、半分に切る。鍋に油揚げ、☆印の材料全てを入れ中火にかける。沸騰したら火を弱め、落とし蓋をして汁気がなくなるまで煮る。

3 ★印の材料全てを合わせてすし酢を作り、ご飯に加えて混ぜ、1と刻んだ梅干し、白炒りごまを加えて混ぜ合わせる。

4 3を12等分して俵型に丸め、大葉で包み、油揚げに詰めて形を整える。

ここまでは前日に作っておくと当日はごはんを詰めるだけ。

●レシピ監修/レシビユニット「みやちやぶ」

「みやちやぶ」は「食」に興味旺盛な3人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシピをお届けします。メンバー/飯田みどり、佐藤薫、青木直美

