1964年創立
共立給食株式会社

健康メモ

2026年1月

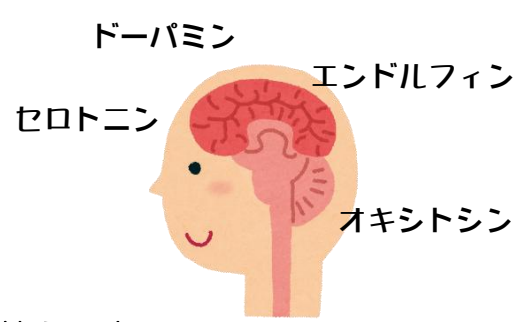
笑う門には福来る！

昔からよく笑う人は病気になりにくいといわれるように、笑いと健康は大きくかかわっていると考えられています。。笑うことが痛みを減らしストレスを解消し、免疫力をあげる効果があると科学的にも証明されました。

笑いの効果

- 血行が良くなる
- 筋力が増える
- 免疫力向上
- 幸福感が高まる
- 自律神経の安定
- 脳の働きが活性化
- 記憶力の向上
- 認知症の予防

4つの幸せホルモン



笑うことで
ドーパミンやエンドルフィンと言った
「幸せホルモン」が分泌されます

笑うとがん細胞が減る

人間には60兆個の
細胞があり、毎日8000個の
がん細胞が生まれています。
一日一回大笑いすると2000個が
死滅するそうです。

一日4回の大笑いでがん細胞を
死滅させましょう。

泣くことも大事

泣いたあとで「気分がすっきりした」という経験があると思います。
自分の気持ちを外に出すことで安心感が得られその結果気分が良くなるのです。

作り笑いでも効果が！

人間の脳は笑っていると「楽しい」
と感じるので、口角をあげると
効果があります。
ペンをくわえて笑顔を
作ってみましょう。

ポイント

「笑いのトレーニング」

1　表情筋をほぐす
2　とりあえず、大笑いをする
3　お笑い番組を見る

2026年がスタートしました。
今年も、皆様のご健康をお祈りし、様々な情報をお伝えしていきます。
笑顔で健やかな一年になりますように、本年もよろしくお願い申し上げます。