



平成30年7月1日発行

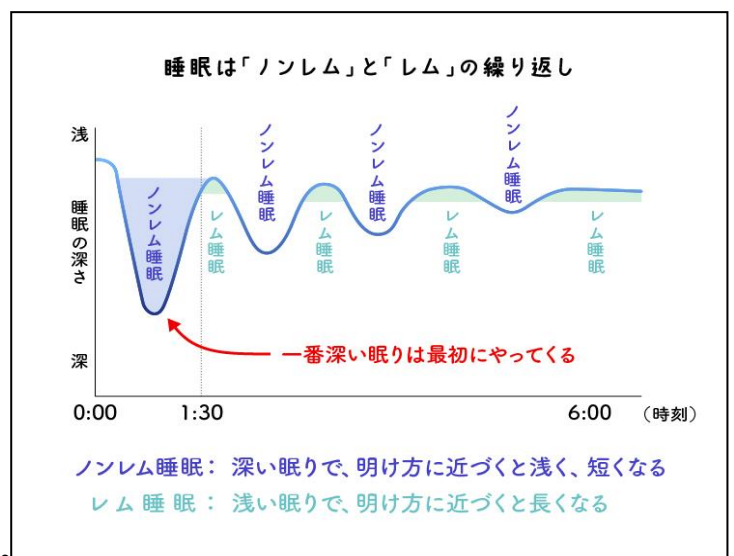
夏をのり切る！「質の良い睡眠」

暑い夏、体はかなり疲れます。

私たちの知らないうちに、体は汗を出して体温を保ったり、冷房や朝晩の寒暖差に対応したりしてくれているからです。この働きを担っているのが自律神経で、暑くて大量に汗をかく夏は、自律神経が常に働かなければならず、疲れがたまってしまいます。

疲労から回復する唯一の手段が「睡眠」です。

眠っても疲れがとれないという方は、睡眠の質があまり良くないのかもしれません。



世界睡眠会議 HP より

◆眠っている間に起こっていること

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があります。「レム (REM)」とは「Rapid Eye Movement」の頭文字で、レム睡眠中は眼球が動くのに対し、ノンレム睡眠中は動かないことからこう呼ばれています。

▽レム睡眠 = 体（筋肉）を休ませる睡眠

体は深く眠っているのに、脳は働いている状態。筋肉の疲労回復、記憶の整理や固定を行います。まぶたを閉じていても目はよく動きます。体の筋肉は弛緩していますが、脳が動いているので眠りは浅く、夢を見たり金縛りが起こるのはこの状態のときです。

▽ノンレム睡眠 = 脳を休ませる睡眠

脳が休憩しているので眠りは深くなる一方、筋肉は働いていて寝返りをうったりします。一晩の睡眠の約8割をノンレム睡眠が占めます。

▽疲労回復には、深いノンレム睡眠

ノンレム睡眠時は、体の中で重要な変化が起きています。深いノンレム睡眠が表れるのは、寝始めのほぼ3時間です。子供の成長を促し、大人の体では修復（細胞の新陳代謝など）や疲労回復に関わる成長ホルモンが、最も活発に分泌されます。

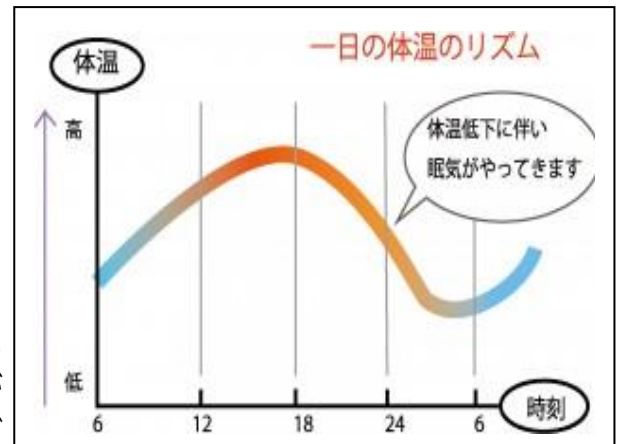
睡眠の質を良くするには、「最初のノンレム睡眠」をいかに深くするかということがポイントです。ここで深く眠ることができれば、その後の睡眠リズムが整い、自律神経やホルモンの働きが良くなります。質が良ければ睡眠時間は2～3時間でいいというわけではあり

ません。睡眠時間を6~7時間確保して、深く眠るのが、質の良い睡眠にするコツです。

質の良い 深い眠りのために ~眠る準備をする~

質の良い睡眠とは、「寝つきがよい」「ぐっすり眠れる」「寝起きすっきり」な快眠です。快眠のためには3つのポイントがあります。

- ① 体温がスムーズに低下すること
- ② 脳が興奮しておらず、リラックスしていること
- ③ 日中は活動的に過ごすこと



▽体温の低下

睡眠は体温のリズムと連動しています。

体温は昼間の活動期に高く、夜には低くなるというリズムを繰り返していて、上がった体温が下がるときに眠気がやってきます。しかし、一日中だらだらと部屋で過ごしたり暗い場所に居続けると、体温が上がりにくく変動が小さくなってしまい、夜になっても眠気がやってきません。

▽リラックス

夜は、就寝に向けて脳と体をリラックスさせます。夏はついシャワーで済ませがちですが、ぜひゆったりと湯船につかりたいものです。寝床に入る1時間ほど前に、38~41℃のぬるめのお湯につかれば、副交感神経が優位となり体全体をリラックスさせることができます。また、夜間の運動は激しいものは避け、ウォーキング・ストレッチなど軽く動かす程度のものでおススメです。

▽日中の活動

日中は交感神経をしっかり働かせて活動的に過ごし、夜は副交感神経が優位になってリラックスするという自律神経の働きに合った生活が快眠につながります。昼間は仕事や趣味などで、仲間と一緒に体や頭をしっかり働かせましょう。

◆寝室環境を整える

夏は寝苦しくて眠りが浅くなりがちです。快眠のためには、寝室など周囲の環境を整えることも必要です。主なチェックポイントは、「室温」「湿度」「音」「光」の4つです。特に、室温と湿度は、体温をスムーズに下げることが睡眠の質に大きく関わるので重要です。

高温多湿で蒸し暑い夏は、発汗や手足からの熱の放出がされにくく、深部体温（体の内部の体温）が下がりにくいいため、睡眠時間が短くなったり、睡眠の質が低下しやすくなります。

室温の目安は、夏は25℃程度、湿度は50%程度です。

電気代が気になる、エアコンの風が苦手…などの理由で寝るときにエアコンをつけない人もいらっしゃると思いますが、快眠のためにエアコンを上手に活用することも必要かもしれません。冷風が体に直接あたらないようエアコンと寝床の位置を見直したり、扇風機を使って冷気を部屋全体に循環させるのもお勧めです。タイマーを使って、就寝後2~3時間でエアコンが切れるように設定するのも手です。また、冷やし枕という方法もあります。頭を冷やすと深部体温がスムーズに下がって、寝つきを良くする効果があります。

夏バテ予防には、しっかり栄養を摂ることも大事ですが、それと同等にしっかり眠ることも大切です。自律神経の疲れをとり、体のメンテナンスをしてくれる大事な時間を、忙しい時であっても確保したいものです。

眠る環境を整え、質の良い睡眠をとって、1日の疲れを翌日に持ち越さず、今年の夏を元気に過ごしましょう！！

食を楽しむ NO.127

継承したい味「梅干し作り」に挑戦！！

6月、何を「漬ける」時期でしょうか？そう、「梅干しを漬ける時期」です！以前味噌を手作りしたことをきっかけに、次は梅干しを作ってみたいと思っていました。そしてやっと梅が実る季節が到来！我が家では毎年祖母が梅干しを漬けており、毎日おにぎりに入れて美味しく頂いています。

そこで、今回は人生初の、梅干し作りに挑戦した様子をお伝えしたいと思います！

まずは、梅のヘタを爪楊枝で取り除く作業からスタートです。親戚にも配るために大量の梅を漬けるので、ビックリするほど多くの梅！そんな量でも、家族と協力しながら行くと案外早く終わることができました。作業中は漂う梅の香りでリラックス効果抜群。梅ってそのままかぶりつきたくなるくらい、桃のような良い香りがしますよね！甘酸っぱい、とっても癒される大好きな香りです。



梅を綺麗に洗い、容器に入れて塩をまぶし重石をして漬け込みます。涼しい場所で保管し2日後、水分がたっぷりと出ました。固かった梅も先日より柔らかくなっています。

ここで、色の決め手となる、赤紫蘇の登場！茎の固い部分を取り除き、よく水洗いします。しっかりと水気が切れたら、アク抜きのために塩もみ。濁った紫色の汁が出てきたら絞り、汁を捨てます。水分が多いとカビが生える原因となるので、きつく絞りました！

絞った紫蘇に、梅を漬けた際に出た水分を入れます。すると不思議、とっても綺麗な赤紫色に変わりました！梅に含まれるクエン酸と、紫蘇の色素シソニンが反応してこのような色になるようです。リトマス試験紙と同じ反応ですね！「料理＝化学」であることを実感。紫蘇を梅が入っている容器に汁ごと入れ、容器を回して馴染ませ、殺菌のためにホワイトリカーをかけます。上から重しをして、ひとまず作業は終了。

この後は梅雨明けの晴れた日を狙い、2日間梅と紫蘇をザルに並べて干します。天日干しすることで、殺菌されるので保存性が増し、味に深みが出て色も良くなるそうです。その後汁に再び戻し、年明けには食べられるようになります！



今回初めて梅干しを漬けてみて思ったことは、味噌作りと同じく「あれ？思っていたより簡単だ！」ということ。日本の伝統的な食べ物の作り方に対して、難しい気持ちを持ち過ぎていたようです。おにぎりやお弁当によく使う梅干し。だからこそ、祖母の味を継承して、無添加の安心できる家庭の味を守っていきたいと感じる、貴

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

◆栄養士・管理栄養士（フルタイム） 調理スタッフ（パート）募集！！

(有)食のコンサルタントブーケは、“街の中の栄養士”として、健康で幸せな生活を送るための食生活サポートをしている開業栄養士の会社です。

▽栄養士・管理栄養士

業務内容：ヘルシー弁当・オードブルの調理
献立・発注などの給食管理業務
食生活相談などのリユース業務

勤務時間：7：00～16：15（休憩 75分）

休日：日曜日を含む年間休日 105日

▽調理スタッフ

週 2～5日、時間など応相談

詳しくは (有)食のコンサルタントブーケへお問い合わせください。 ⇒ TEL076-421-6778

～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

*大地のシンフォニー弁当（肉） 800円

*生命のハーモニー弁当（魚） 800円

*おにぎり弁当 500円

*セミナー・イベントでの弁当 800円～

など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類は玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



厨房からブーケレシピ その188♪

<材料> 3～4人分

トマト 中1個（約200g）

青じそ 5枚

しょうゆ（あれば薄口） 小さじ2

A 酢 小さじ3

砂糖 小さじ1/2

☆ごま油 少々

★トマトと青じその酢の物★

<作り方>

① トマトは1cm角切りにする

② 青じそはせん切りにする

③ ①、②を、合わせたAで和える

④ お好みの量☆を加えて完成♪

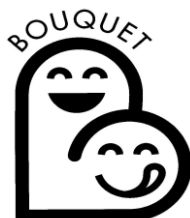
秋目

<栄養士秋目のゆったりコラム>

蒸し暑い日が続きますね。そこで気を付けたいのが熱中症です。家の中でじっとしていても、室温・湿度が高いと、体から熱が逃げにくいため熱中症になる場合があります。室内は28℃を超えないように気を付けましょう。また、水分補給には塩分と糖分を含んだ飲み物が推奨されています。スポーツ飲料や経口補水液がよいでしょう。市販のスポーツ飲料は糖分が多いので、希釈して飲むことをおすすめします。熱さ対策万全で元気に夏を過ごしましょう♪

秋目

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日

